

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)買い物外出回避チェックリスト

作成者： 日本マネジメント総合研究所合同会社 理事長 戸村 智憲 (とむら ともりのり)

感染爆発の重大局面において、買い物での外出で感染リスクを負うことを避けたい場合においても、また、自宅にいて感染拡大阻止のお役に立てるようになるためにも、極力、買い物で外出することを控えたいという声が聞かれました。

そこで、極力、外出を控えつつも日々の食生活をなるべく豊かにキープしつつ感染拡大リスクを減少できればと思い、私の実際の整備例をもとに本チェックリストを作成致しました。

ご参考までにご活用頂き、また、それぞれの状況や懐具合や生活実態・希望などに沿って、各自の自己責任にて受け身や指示待ちではなく自ら感染症対策の創意工夫でパニックを避け、少しでもご健康・ご安全にお過ごし頂くお役に立てば幸いです。

✓	チェック項目等
	米の買い置きと炊飯器のメンテナンス(みんなで食べるあったかごはんが幸せの源)
	ホームベーカリーとパンミックス粉(パンを買いにいかず自宅で簡単に作る)
	そば打ちセットとそば粉・うどん粉(生麺は消費期限が限られる:いっそ粉から作る)
	乾燥野菜(ビタミン不足や生野菜などが得られない時に備えて)
	常温保存できる真空パックの食材(冷凍庫がいっぱいになることも想定して)
	フリーズドライ食品(震災と違って水道は確保される可能性が高そうなため)
	冷凍食品(最近の冷凍食品はバリエーション豊富でおいしいものが多い)
	食材保管用の家庭用の小型冷凍庫(冷凍庫がいっぱい:ならば冷凍スペースを増やす)
	ドライフルーツ(フルーツでビタミン補給とほっとする甘味が欲しい際に備えて)
	1 か月以上持つスイーツ・お菓子・お酒のおつまみ(気分転換や沈んだ気持ちをアゲるために。お酒のおつまみはほとんど飲酒しない私ではなく妻用ではある)
	ビタミンサプリメント(保存食などでのビタミン不足やカルシウム不足に備えて)
	ジップロックやラップなど作ったものを冷凍保存しやすい資材
	マリーアントワネット方式:「米やパンがなければお菓子やマッシュポテトを食べればいいじゃない!」なクッキーミックス粉やマッシュポテト粉など(水や電気やガスがあれば親子でも楽しく作れる素材)
	常備薬(特に耐えられない痛みを備えて痛み止め。医療機関にかかれない場合の備え)
	カレールー(乾燥野菜と冷凍肉:親子クッキングで楽しく乗り切る・男女共同参画)
	お取り寄せ食品:こんな時でもなければ買わないちょっといいもの。そもそも感染しにくい支援(飲食業や食品メーカー等への支援策)としても。
	災害対策の備蓄食の活用
	どうしても買い物に行かなければならない際に備えた防毒・防塵マスク