

品薄解消の今のうちに、そろえておきたい

コロナ第2波前の

買い置き品リスト

薬用石鹸

約1か月半にわたった緊急事態宣言も、ようやく解除。しかし、今後の再流行（第2波）もありうると思われる。油断はできない。そのときに向け、家庭では何を備えておけばよいのか。3人の識者に聞いた。

マスクやトイレトペーパー、消毒用アルコール、果てはホットケーキミックスまで、品切れ、品薄が続いた緊急事態宣言期間。生活必需品の買い物は禁止されなかったものの、外出頻度を減らす必要があったり、商品購入に個数制限が設けられ、欲しいものや必要なものが買えない事態にも陥った。

また、家族で長期間、自宅で過ごしたことで、家の中のちよつとした不便に気づいてしまうことも。緊急事態宣言が解除されたとはいえ、いつ家族や自分が感染したり、感染者の濃厚接触者になったり



いつもの味で安心感を得るためには、調味料も重要

トイレトペーパーは1人当たり12ロールを

まず、食料や日用品についての備えを教えてください。は、家庭を守るための防災・防犯対策に詳しい危機管理教育研究所・国崎信江さん。災害時とは違い、スーパーやコンビニエンスストアは開いているが、それでも食料のストックはしておくべきだという。

「自粛が再び長期間になることも考えられますが、その間、買い物に行く回数ができるだけ減らしたい。ですから、普段の生活に必要な不可欠な米や、常温保存可能な調味料などは、買い足す必要がな

いくらかは用意しておきたいものです」

それらは重量もあるので、平時に準備しておけば、自粛中の買い物を楽にする効果も。

「賞味期限との兼ね合いもありますが、約1か月分のストックが目安です。例えば、味噌1パックを3週間を使い切る家庭なら、2パック程度を準備。今のうちに、家計簿アプリなどを活用して、普段の消費サイクルを把握し、何がどれだけ必要かを計算して備えましょう」

逆に、あまり食べないものを、無駄に買い置きしておく必要はないそうだ。「このときだけのために、普段は使わないパスタやホットケーキミックスを備蓄しておくくらいなら、よく使うそうめんや蕎麦をそろえておくほうがいい。いつもと同じ味が十分あることが、日々の安心になります」

日用品も、食料品と同様に1か月分のストックが目安。ただ、トイレトペーパー、生理用品、キッチンペーパーなどのペーパー類は、品薄が解消された今の時期に、やや多めにそろえることを心がけたい。



トイレトペーパーは、1ロール250mのものなどを選べば省スペースに

「特に、水に流せるトイレトペーパーは、ほかにかわるものがないので、なくなるに困ります。通常、1人で1週間1ロールの消費量としたら、家にいる時間も長いので、1人当たり12ロール入り1パック程度はキープしておくで安心ですね」

かさ張ることが嫌なら、1ロール当たりの長さが3〜5倍など、巻きの多いものを選べるのも手だ。マスクや消毒用アルコールも、流通量が増えて価格が落ち着いてきたらそろえたいものだが……

「使い捨てマスクは1人当たり100枚あると安心ですが、現状、良質なものはまだ入手が難しいので、1人50枚に布マスクの併用を目安に。個人的には、消毒剤でふいて何度も使えるフェイスマスク

ドを、1人2つ程度持つてお

りづらひので、家具やドアノ

さんが備えておいてほしいと

痛は我慢できないし、何より

ようにしましょう。また手先

●新型コロナウイルス感染症再流行の前に備えておきたいもの

(識者のアドバイスをもとに編集部で作成)

ジャンル	備蓄しておきたいもの	必要数・量	識者のコメント、注意点
食料品 ※食べた分を足していく「ローリングストック」を基本に	【災害用備蓄】水24リットル、米2キロ、そうめん1袋(300グラム)、パスタ1袋(600グラム)、カップ麺3個、パックご飯3個、レトルト食品(カレー等9個、パスタソース等3個)、肉・魚類の缶詰9個など※	左記は大人1人の1週間分の目安(最低でも3日分が必要)	災害とコロナ流行第2波が重なった場合、避難所に行かず自宅避難を選択することもありうる。これらの備蓄は必要。ガスの停止に備え、カセットコンロ(ガスは1人1週間で6本目安)も必要。
	調味料類(しょうゆ、みりん、味噌、マヨネーズ、ケチャップ、油など)、米、乾麺(そうめん、蕎麦など)	消費サイクルに合わせて、1か月分	普段使っているもので、常温保存できるものは、複数個ストック(国崎)
	生鮮食料品		冷凍庫を購入し、生鮮品も多めに備蓄できればなおよい(国崎)
	乾燥野菜・乾燥ワカメ。プチ贅沢できる食材	適宜	野菜の品薄のとき、乾燥野菜があれば便利。ステイホーム中の楽しみのため、プチ贅沢な食材が少しあってもいい(戸村)
日用品の消耗品、衛生用品	トイレットペーパー、生理用品	1か月分+α	ほかにかわりがきかないものは多めに(国崎)3~5倍巻きのトイレットペーパーにすれば省スペース(戸村)
	ティッシュペーパー、キッチンペーパー	1か月分+α	
	口腔衛生用品(歯磨き粉、歯ブラシ)	1か月分	健康管理のためにも、欠かせない日用品(国崎)
	シャンプー、ボディソープ、化粧品、台所用洗剤や洗濯用洗剤など	1か月分	
	ゴム手袋(食品・食器洗い用、掃除用とで分ける)	1か月分+α	
	ハンドソープ(石けん)、消毒用アルコール(家具やドアノブ用は台所用洗剤を薄めたものでも代用可)	1か月分+α	
	マスク	使い捨て1人50枚、布2~3枚	
	フェイスシールド	1人2個程度	再利用できたり、聴覚障害のある人とのコミュニケーションもスムーズ。ネット通販などで手に入る(国崎)
生活環境の向上	高速インターネット回線	適宜	インターネット環境やIT機器の充実で、家で過ごす満足度が変わる(戸村)
	DIY用品(ちょっとした家の修繕用)	適宜	
健康管理・医療	体温計	2本	非接触型もあれば便利(戸村)
	血圧計	1台	特に高齢の家族がいる家庭の健康管理に
	湿布	適宜	肩こり、打ち身など、病院や薬局に行くほどでもない不調に(戸村)
	常備薬	適宜	市販の薬を使用する場合は、1症状につき1種類の薬で(近藤)
	持病の薬	普段より多めに	同じ薬を使っており、症状が安定している場合に限り、医師と相談のうえで処方(近藤)

●正確な情報収集に役立つウェブサイト(新型コロナウイルス感染症関連)
厚生労働省「新型コロナウイルス感染症について」https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html
日本環境感染学会「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)への対応について」<http://www.kankyokansen.org>
※農林水産省「緊急時に備えた家庭用備蓄ガイド」の備蓄例より <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/ampo/gaido-kinkyu.html>

ドを、1人2つ程度持つておくのもおすすめ。ネット通販などで購入できます」
消毒用アルコールも手に入

りづらいので、家具やドアノブの消毒・洗浄用には、手に入りやすい台所用洗剤を準備。身体に使うもので、国崎

さんが備えておいてほしいというのが、口腔衛生用品と石けん。
「病院に行きづらくても、歯

痛は我慢できないし、何より歯周病は万病のもと。歯ブラシや歯磨き粉の準備はしっかりしておき、ケアを怠らない

ようにしましょう。また手洗いが推奨されているので、泡状のハンドソープの消費量も多くなると思いますが、なけ

合併症や感染症を避けるためにも早く始めたい高血糖対策

今週のいちばん

れば固形石けんでも、使う都度、しっかり洗えば代用できます。固形石けんは場所も取らず、ボディソープとしても使えるので、見直してもいいのでは」

ネット環境の備えで家で過ごす時間が充実

朝から晩まで家族と一緒に過ごすことを余儀なくされるのも、緊急事態宣言下ならは。その生活を快適に過ごすための備えを教えてくださいました。企業が家庭まで、さまざまなリスク管理・危機管理に詳しい、日本マネジメント研究所理事長の戸村智憲さん。夫婦・親子間での、同じときを楽しく過ごす空間づくりや、生活スタイルづくりを疎かにすると、関係のもつれにつながるのではと語ります。「家族が在宅勤務するにせ



ネット環境は、巣ごもり期間を快適に過ごせるかどうかのカギに

よ、学校の休校に伴ってさまざまな学習サービスを受けるにせよ、家庭のインターネット環境やIT機器が整っているかどうかで、自粛期間の満足度は大きく変わります。もし今回、それらに不自由を感じたなら、今のタイミングで整備しましょう」

今回の自粛期間にキャリアの通信障害が起こったので、インターネット接続はスマートフォンだけに頼らず、ほかにも回線を複数、確保しておくのがベター。リモートワークやオンライン授業を快適にするためには、自宅に高速インターネット回線を導入したい。今なら、光回線などの工事業者に来てもらうことが必要になっても、窓を開けて換気をしながらの工事も可能。家に他人を入れるのが不安なら、工事不要のモバイルルーター「WiMAX」や、置き型のホームルーター「SoftBank Air」の導入を検討してみるのもよい。ただし、サービスにより、料金、通信速度、データ通信量制限、使用可能エリアなどが異なるため、内容はしっかりと検討したい。また、家そのものに不具合

があれば、今のうちに修理や修繕も。

「例えば、これからは換気を常に意識しなければいけません。網戸が破れていけば、虫が入ってきて不快。今のうちに直しておく、蚊取り線香などの虫よけを用意するなどの対策を。長いステイホーム期間は、小さなことでもストレスの種になりますから」

持病がある人は多めに薬をもらって

コロナウイルスに自分や家族が感染したり人に感染させるリスクがあることは、今も変わらない。病院で総合内科を担当する近藤千種医師に、感染防止や健康管理のために備えたいものや事柄について聞いた。

「自分や家族の健康状態を、日々チェックしておくことが重要。十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動は、健康の必須条件です。」

朝晩の検温が推奨されていますが体重も健康のパロメーター。家での間食が増えたことによるコロナ太りも問題ですが、急に体重が増えた場合は心不全など別の病気の疑いもあるので注意が必要です」



窓を開けることも多くなるため、虫よけも品薄になる前に購入して

病院は感染リスクがあるの、なるべく行きたくない、少し体調が悪いくらいなら、市販の常備薬で治したい、という人も多いだろう。そんなときに注意すべきことは？

「例えば熱ならこれ、頭痛ならこれ、と1症状に対して薬は1種類だけにすること。それで症状が改善しなければ、医師に相談を。自己判断で複数の薬を使うと別の症状が出ることもあり、正しい病気の診断ができにくくなります」

持病がある人で、同じ薬を長い間使っていて症状が安定している場合は、普段より多めに薬を処方してもらい、病院に行く回数を減らすのも手。「こういう時期ですので、通常1か月分の処方箋を2か月分にするなど、病院も臨機応変に対応しています。ただし、少しでも体調や症状に変化が出たら、すぐ受診を」

電話やオンラインでの診療も、積極的に活用したい。特に自分や家族に、コロナウイルス感染症が疑われる症状が出た場合は、いきなり病院に行くのではなく、かかりつけ医に電話やオンラインで連絡をしてほしいとのこと。

「以前に比べると、かかりつけ医からPCR検査への移行がしやすくなっているの、安心して相談してください」

どんな病気の場合でも、電話やオンライン診療のときは、事前に熱や血圧を測り、使っている薬やアレルギーの有無、困っている症状をまとめておくと、よりスムーズだ。

備えあれば憂いなし 何事もないことが最上

食料と日用品、生活環境、医療面、それぞれ備えに対するアドバイスは参考になっただろうか。最後に、コロナ禍だけに限らず、役立つであろう言葉を紹介しておきたい。「リスク管理は、いろいろ準備していたけど結局、使わなかった」という空振りがあった。最悪は、やっとなんか助かったのに、これを胸に置いて、準備をしておきましょう(戸村さん)

気づかないうちにじわじわとあなたを蝕む病い、それが糖尿病だ。悪化すると深刻な合併症を引き起こすことで知られているが、最近では、新型コロナウイルスにかか

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続いた日々、

こう語るのは斉木久子さん(65歳)。

コロナは続く 第2の北九州市は!?

家計を守るのは私

再感染爆発都市ココ!

最新買い置きリスト 第2波前に!

USJ 東京ディズニーランド テーマパーク・遊園地の自衛策

巣ごもりヒット商品 ベスト10

6月23日号
特別定価420円
主婦と生活社

主婦

給料未払い分を 取り返す裏ワザ 新給付金も!

年100万円貯めた100人の共通点

雅子さま令和皇室
テーマは

小池百合子 パフォーミング女王素顔

品切れマスクに隠された



ヒットの女神
ソン・イェジン 38
氷川きよし 42

織田無道 67
あのとき、私は...
気合でお祓いを



ラクチン!
めんつゆで
時短おかず

コロナ時代の老け防止術

ももクロ ゲッターマン 体操

やせる! 免疫力アップ!

コロナ手荒れの 若返りハンドケア

マスク下 顔筋エクサ

次世代にエールと動物愛護



生田清野 ついに結婚3つの理由

三浦カズ 芸能事務所入り ひとつの注文
長男につけた

竹内涼真 別れを 元カノベッド事件
決意

手越 子どもに チャラくない愛言葉
かけた

明石家さんま 復帰熱望 宮迫 とすれ違い
64 60

ロケ場所なしでドラマピンチに

サザン桑田ユーミン 氷室&布袋 坂本龍一

あなたとその書き込み、犯罪です!

卑劣な性犯罪を許さない!

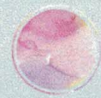
不倫サレ妻&サレ夫の告白

30秒でわかる WHO問題

トランプ大統領と

愛されハンタ シャンシャン&ワンタン





SINCE
beauté

根元から弾むような

うるツヤ髪へ



シンスポータ

オーガニックシャンプー
3,000円(税抜)

オーガニックトリートメント
3,300円(税抜)

100%植物由来 オーガニックヘアケア

エイジング
ケア
※1

ノン
シリコン

10の
無添加
※2

詳しくは
こちら



*1 年齢に応じたケア

*2 シリコン、パラベン、ラウレス硫酸Na、パレス硫酸Na、鉱物油、動物由来原料、パラフィン、PEG、PG、合成着色料、不使用

商品に関するお問合せ先：N&O Life ☎03-5772-1105(受付時間 月～金 10:00～17:00 土・日・祝日・年末年始除く) <https://www.alo-organic.com>

雑誌20364-6/23



4910203640605
00382

© SHUFU TO SEIKATSU SHA CO.,LTD.2020.Printed in Japan
大日本印刷株式会社印刷 主婦と生活社発行