

災害時、命綱となる非常食

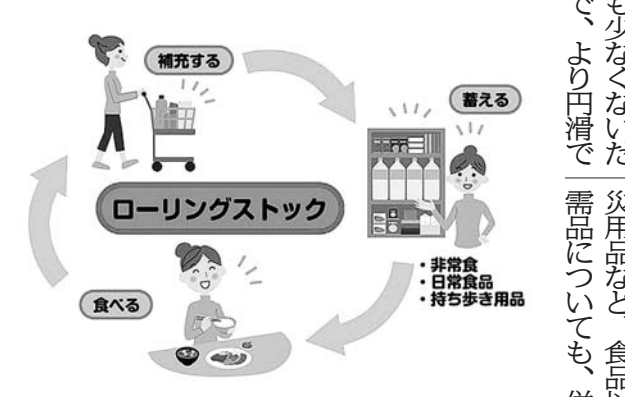
万が一の災害に備えて非常食を準備している人はどのくらいいるだろうか。非常食を準備しなくてはならないと思っているが、実際に準備したという人は少ない。今回はそんな非常食について基本的な情報を紹介したいと思う。

まず初めに非常食の準備方法について。非常食の準備方法は、私達の生命の安全と安全を守るために重要である。しかし、忙しなか生活の中で、定期的に非常食に目をつけることは難しい。一念発起して非常食を揃えたが、いつの間にか消費期限が切れていたという経験がある人も多いのではないだろうか。そこでローリングストックという効率的な方法を紹介したい。

蓄えのすすめ

非常事態に対して備蓄をすることは、私達の生命の安全と安全を守るために重要である。しかし、忙しなか生活の中で、定期的に非常食に目をつけることは難しい。一念発起して非常食を揃えたが、いつの間にか消費期限が切れていたという経験がある人も多いのではないだろうか。そこでローリングストックという効率的な方法を紹介したい。

ローリングストックとは、常に一定量の非常食を備蓄し、消費期限が切れたら、新しい非常食を購入して入れ替える方法である。具体的には、まず非常時に必要な量を自家用として、普段の食料を多めに購入する。次に日常生活の中で、期限の近いものから使用し、消費期限が切れたら、新しい非常食を購入して入れ替える。このようにして、常に一定量の非常食を備蓄し、消費期限が切れたら、新しい非常食を購入して入れ替える。このようにして、常に一定量の非常食を備蓄し、消費期限が切れたら、新しい非常食を購入して入れ替える。



出典 政府広報オンライン (https://www.gov-online.go.jp/useful/article/2021013/2/.html)



非常食から防災対策を

近年災害が頻発している日本において、非常食は生命維持において重要な役割を果たす。今回の特集では、非常食をまだ備えていない方だけでなく、既に備えている方にも有益な情報をお届けする。

各ライフラインの復旧目安について。電気は六日、水道は三十日、ガスは五十日となっている。次に非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。

非常食を手にする機会が少ない。実際に自分で購入した経験がある人はどれくらいいるだろうか。今回はそんな非常食について基本的な情報を紹介したい。

非常時にもおいしいご飯を食べよう

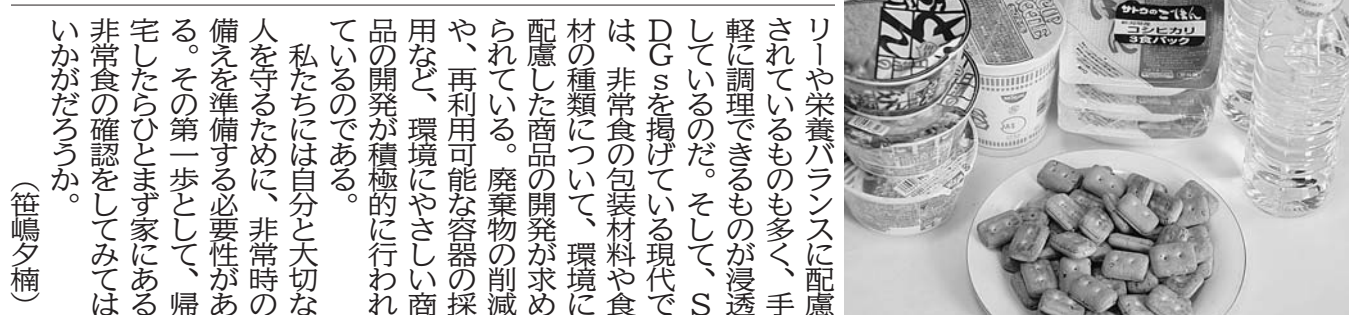
非常食を手にする機会が少ない。実際に自分で購入した経験がある人はどれくらいいるだろうか。今回はそんな非常食について基本的な情報を紹介したい。



非常食の今と昔

日本に生きる私たちは、いつ災害に遭うかわからない状況に置かれている。国や社会の機能を維持するための方策として、一人ひとりが具体的な対策を講じる必要があるのだ。特に、被災した場合には、その直後の一定期間、非常食が不可欠なものとなる。そこで非常食の歴史を辿るとともに、いま一度、非常食のイメージを刷新したい。

非常食の起源は古代ローマ時代に遡り、当時、軍隊が長期間の戦争や移動中に備蓄食糧を持っていたとされている。次第に日本でも広まっていくのだが、出雲風土記によると、神代の携帯食糧は「乾飯(ほし飯)」といわれる。

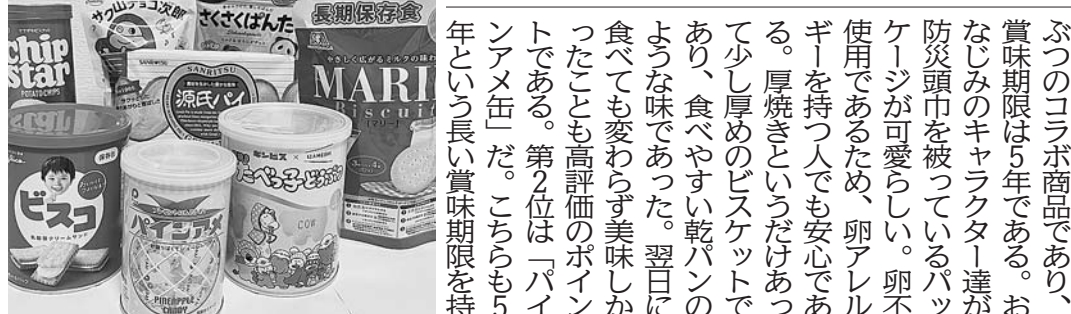


非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。

非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。非常食の備蓄方法について。

賞味期限が長い！お菓子ランキング

みなさんは災害時の備えとしてお菓子を有効活用しているだろうか。お菓子は災害時に手軽にカロリーを取り、ストレスを解消することによって、効果的である。そこで今回は賞味期限が1年以上のお菓子をランキングし、その特徴や賞味期限の長い理由について紹介したい。



賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。

賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。

賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。

賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。賞味期限が長い理由について。

学習院さくらアカデミー MOS講座

3日で合格 超集中講義

W

X

P

ITパスポート

ビジネス統計

Excel

Power Point

会社で安心なレベル

会社で頼もしいレベル

申し込み・お問い合わせ

お電話でのお申し込み

学習院さくらアカデミー(03-5992-1040)

QRコードでのお申し込み

LINEでのお問合せ

@169kbisq「ラビットLINEトレーナー」

矢が導く「己の真髄」

夕日が沈み、静かな弓道の杜に鋭い矢が放たれた。弓を引くのは、小野夏希さん（心3）、石島楓子さん（国3）だ。二人の弓道との出会い方はそれぞれ異なる。初めは、袴に魅了され入りました。そう語る主将の小野さんは高校時代に袴の魅力を惹かれ、次第に礼を重んじ、個人の射を突き詰める弓道というものに引き込まれていった。石島さんは、小・中・高校までは弓道の道ではなく、水泳をやっていたが、競技上の事故により水泳ができなくなりました。大学で何をしようかと迷っていたときに偶然に訪れた弓道場の広大な空にかかる飛行機が、彼女を弓道の道へと導いてくれた。

彼女たちに、弓道部でのやりがいについて聞いてみた。小野さんは「工夫してきたことが正解だと気づくときや、部活の運営が上手

くいくときです」と述べた。彼女の柔らかな話方と凛とした一つの面から、主将として、また一人のプレーヤーとして、一足一足を履きこなしていることがわかる。石島さんは「弓道は、その日の状態によっていくらか練習してもうまくいかないからこそ、まったく同じであることを突き詰めることが楽しく、やりがいを感じます」と力強く弓道を通して、当たり前を当たり前にやることに奮闘し、それが人間の本来の部分を話してくれた。

また、競技をしているときに、何を意識しているのかを尋ねた。二人は顔を合わせたまま、「当てようとするのではなく、自分の射をいかに綺麗に、正しくできるかが弓道においては必要になってきます」と述べた。自分とどこに向き合い、自分なりの正しき美しさへの答えを探し続ける姿に、彼女たちの弓道への情熱が伝わってきた。

今年の部の意気込みは、【正射必中】。試合になる緊張により射形が変わってしまう。そのため、緊張に打ち勝つために綺麗な射を極めたい。必ず当たる部員一人ひとりが意識しながら日々、練習に取り組んでいる。練習内容は、主に自由射を引く「射込み」や、一人四本の矢を五セット行う「二十射」を行っている。実際に、その練習の様子を見学させてもらうと、部員の方々は、教えたり、教わったり、矢を引くときの静けさとは打って変わり、常に声がかかっている。今年、弓道場が再建され、弓道部は本格的に再始動したのである。

現在も弓道部は、その長い歴史と伝統を重んじながら、本多流の目標「剛健典雅」を掲げ、活動を行っている。

2000年に完成した新弓道場は、富士見会館の6階に位置する。しかし、富士見会館のエレベーターには6階へ向かうボタンはない。弓道場へ向かうには、5階から階段を上る必要がある。

弓道場へのみちのり

弓道場から目を上に向けると、そこには青空が広がっている。部員たちは大きな空に見守られながら、日々精神を研ぎ澄ましている。

お詫ひ
2023年5月30日（火）発行の第340号「スポーツ面（ロッカー）」の見出しにて、表記に誤りがございました。謹んでお詫び申し上げますとともに、次の通り、訂正させていただきます。

【正】運動部常任委員会委員長 横山明紫さん（心4）
構成・レイアウト 北村 優衣
取材 北村 優衣
遠藤 萌衣

こころを整え、自分と向き合う

カン！と響く乾いた音が梅雨空の湿った空気を切り裂いた。まっすぐに伸びた一筋の矢が的を目掛けて滑空していく……ここは富士見会館、6階、弓道場。

戦後の再創部以降、今年で創部66年目となる本学弓道部。部員と関係者のみしか立ち入りが許されていない弓道場で、どのような活動が行われているのだろうか。特別に許可を頂き、弊社スポーツ記者2人が潜入した。

石島楓子（いしじま ふうこ）さん。国際社会科学部3年。学習院女子高等科出身。身長167センチ。大学より弓道を始める。

スポーツ大新
SPORTS DAISHIN

独占! 一問一答コーナー!

・出身地

石島さん 東京都出身です。生まれてからずっと東京にいます。

小野さん 長野県出身です。山梨県寄りの長野です。

・好きな食べ物

石島さん しいたけの煮物が好きです。煮物全般が好きです！

小野さん コロケとリンゴが好きです。嫌いな食べ物はありません！

・趣味

石島さん 趣味……。弓道です（笑）

小野さん ディズニーが好きです。ステッチが好きです。

・お互いの好きなところ

石島さん 内部出身ですが、内部と外部関係なく仲良くできるところが素敵だと思います。

小野さん 落ち着いているところが好きです。みんないい人だと思う！

フォローしてください！
Twitter Instagram

あなたの言葉を紙面に載せてみませんか？

学習院大学新聞社