

おばあちゃんの知恵袋



備えあれば憂いなし！

100円ショップで揃える防災グッズ

最近では台風や大雨などの災害が多くて心配ですね。そこで100円ショップでも手軽に買えて、あると便利な防災グッズをご紹介します！

○携帯トイレ・・・1人1日7～8個あるといいそうです。ライフラインが復旧する目安の3日分は揃えておくと安心ですね。一度にたくさん買い占めずに少しずつ買い足していきましょう。



○電池サイズ変更ケース・・・日常で使うことが多い電池は単3や単4。懐中電灯などで使う単1は使用頻度が低く、ストックしたまま劣化してしまう事も。電池サイズ変更ケースがあれば普段使いのサイズの電池を活かせます。

ピーマンとしめじのコンソメ炒め

手頃な野菜で簡単・

人気の副菜レシピ！



材料（2人分）

- ピーマン・・・2個
- しめじ・・・1/2パック
- サラダ油・・・大さじ1/2
- 顆粒コンソメ・・・小さじ1

作り方

- ① ピーマンは5mm幅の斜め細切りに、しめじは小房に分ける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のピーマン・しめじを入れて炒める。
- ③ しんなりしてきたら、コンソメを加えサッと炒め合わせる。

手間暇かけずに衣替え

スムーズな衣替えでお気に入りの衣類を大切に♪

衣替えは断捨離のチャンス！着なくなった服は、ネットなどで古着を扱うショップに売ったり、ボランティア団体に寄付したりと処分する以外の方法も。服の状態に合わせて適切な選択を。



◆しまう前の衣類ケア・・・汗や皮脂をしっかり洗浄

夏服は汗や皮脂をたっぷり吸着しているため、見た目以上に汚れが付着しています。黄ばみや虫食いの要因となるので念入りに洗濯をします。普通に洗濯した後、さらに40℃位のぬるま湯に酸素系漂白剤を混ぜ、20分以上つけおきを。これで雑菌臭を撃退。すすぎは念入りに。お風呂の残り湯を使うのは避けましょう。また衣類に残った水分や湿気も大敵なので乾燥を徹底しましょう。

◆収納のコツ・・・詰め込みは厳禁、収納スペースを確保

通年着る服は出し入れしやすい場所に収納するなど、季節ごとに衣類を分けておきましょう。クローゼットや収納ケースに衣類を詰め込み過ぎるとシワや虫食いの発生を招くので、防虫剤などがすみずみまで行き渡るように余裕をもってしまいましょう。