サバイブ災害対策

- 備蓄
  - 食料
    - 飲料水
      - クリスタルカイザー
        - １ヶ月分
        - ・クリスタルカイザー（シャスタ屋）500ml 48本 ￥2,530
          https://a.r10.to/hudBwH
          （※楽天市場が開かれます）
      - 空気から作る水
        - ライフラインが止まった際に自家発電で稼働
        - マサムネに問い合わせ
    - 米
      - 1人１０kg以上は常備（家族分）
        - ・三重県熊野市『神の米』
          https://masamune3.com/god-rice
      - おにぎり
        - パワーの上がる『おにぎり』は塩だけで握る。ラップや器具を使わず、直接握って常在菌を混入させると最高のおにぎりになる
    - 缶詰
      - 各種
    - 塩
      - 塩田の塩、海塩（ミネラル）
      - インカの塩
        - ・インカの塩300g￥3,780
          https://a.r10.to/hevK3T
          （※楽天市場が開かれます）
      - カンホアの塩
        - カンホアの塩 500g¥583
          https://amzn.to/3pLplw
          （※Amazonが開かれます）
      - ぬちまーす
        - 沖縄宮城島の海塩ぬちまーす　250g￥2160
          https://a.r10.to/hvW4IN
          （※楽天市場が開かれます）
    - 醤油
      - 三ツ星醤油 900ml ￥2470
        https://a.r10.to/h6EIt5
        （※楽天市場が開かれます）
    - お酢
      - 富士酢がおすすめ
      - ・富士酢1.8L ¥1922
        https://a.r10.to/huRwLt
        （※楽天市場が開かれます）
    - 味噌
      - 無添加（自作がおすすめ）
        - 手で混ぜる事により常在菌が味噌に入り、その家族専用のお味噌が出来上がる。これが最高の味噌
      - ・生きた味噌 3K￥3,980
        https://a.r10.to/hMnRfI
        （※楽天市場が開かれます）
    - 卵
      - 平飼い卵
        - こだわりの平飼い有精卵 30個 ¥1,719
          https://amzn.to/3KCUqUK
          （※Amazonが開かれます）
        - 平飼い有精卵30個 ￥3,521
          https://a.r10.to/hDtHh5
          （※楽天市場が開かれます）
  - 調理
    - 水
      - 大型タンクに水を組んでおく
      - １００L以上が理想
        - 都会、アパート、団地、マンションの人は２０Lタンクを数個でもいい
        - 料理
        - 風呂
        - トイレ
    - カセットコンロ
      - ガス１０本以上
    - 炭＋七輪
      - 普段から使う練習しておく
      - 料理に使うとおいしくなる
      - 煮物をすると柔らかくなる
      - ガス代の節約になる
  - 薬
    - 消毒液（アルコール）
      - 雑菌の除去
    - 絆創膏
    - 整腸剤
    - 痛み止め
  - 生活用品
    - LEDライト
      - ソーラー型 or 充電式
      - ポータブルバッテリーに接続可能なもの（USB、１００v）
    - ライター（ターボ：風に強い）
    - ナイロン袋（汚物入れにも使える）
    - タオル
    - 簡易トイレ
    - アルミポンチョ（防寒になる）
    - マスク
    - ティッシュ＋ウェットテッシュ
    - 歯ブラシ
    - 簡易スリッパ
    - 下着
    - 折りたたみタンク＋バケツ（水汲み用）
      - 持ち運びに便利
      - リュックにも入る
  - 停電対策
    - ポータブルバッテリー
      - ソーラーパネル充電（携帯可能）
      - 500w以上（１０００w理想）
    - ソーラーシステム発電システム
      - 屋根への設置型（すでにある人）
        - ポータブルバッテリーに給電可能なもの
      - キット品
        - ベランダや駐車場で発電可能
        - 価格：２０－３０万円程度
        - ４００w～８００w
        - ポータブルバッテリーに充電可能
        - 普段は家のコンセントに挿して使用可能（節電）
- 避難用品
  - リュック
    - 食料品
      - 飲料水
        - クリスタルカイザー３本／１人
      - 米
        - ５kg ／1人
      - 缶詰
        - ５個
      - 塩
        - １００g
      - 醤油
        - ５０ml
      - 非常食
    - 調理
      - 鍋
        - 取っての取れる深鍋
        - リュックに入るサイズ：１８cm～
      - 割り箸
      - サランラップ
        - 水がないので皿などの洗い物を出さないように使う
    - 紐
      - クレモナ（６mmが理想）
      - 編み込まれた紐（強い）
      - 洗濯紐にもなる
      - 物を縛っても切れない
      - 100均で売ってる
    - ナイフ
      - 大と小の２種類（料理・サバイバル）
    - 薬
      - 消毒液（アルコール）
      - 絆創膏
      - 整腸剤
      - 痛み止め
    - 生活用品
      - ライター（ターボ）
      - LEDライト
      - ナイロン袋
      - タオル
      - 簡易トイレ
      - アルミポンチョ
      - マスク
      - ティッシュ＋ウェットテッシュ
      - 歯ブラシ
      - 簡易スリッパ
      - 下着
      - 折りたたみタンク＋バケツ（水汲み用）
      - だいたいは100均で売ってる
  - 運動靴の準備
    - すぐに出られるように玄関・避難口
    - 出来るなら寝室に置いておく
      - 地震の際は部屋の中にもガラスの破片が散乱する
  - 車の燃料は常に半分以上にしておく
    - 前方駐車（すぐに出られる）
- 技術
  - 火を起こし方
    - YouTubeで学習しておく
  - 鍋調理
  - ナイフの研ぎ方
  - ロープワーク
    - YouTubeで学習しておく
    - 『巻き結び』『むやい結び』の2種類を覚えておけばなんでも出来る
- 避難場所の確保
  - 避難経路の確認
    - 地域の避難場所
    - 近くの高台
    - 地域の見取り図（地図）をリュックに入れておく
      - 家族で場所を決めておく
  - 別荘
    - 西日本方面が理想
    - マサムネが奈良県吉野に購入予定
      - 岩盤が硬い
      - 土砂崩れの恐れがない場所
      - 川の近く（水源確保）
      - 畑が近くにある（自家栽培）
      - 駐車場が広い
      - 津波の心配がない
      - サバイブメンバー
        - メンバー同士で交流できる
        - BBQが出来る
        - 夏は避暑地（川で泳げる）
        - 旅行で別荘として使える
        - 一時的な避難場所になる
          - 富士山噴火
          - 地震
          - 津波

Presented with XMind