

キズレンジャーが
教える!



後片付けのポイント

1. ライスクッカー

- ①たわし（スス落とし用）でライスクッカーの外側のススを落とします。
※水で流さず、たわしでこすると落ちやすいです
- ②ある程度、ススが落ちたら、スコッチクロスでライスクッカーの外側を洗います。
クリームクレンザーを使うとよく落ちます（フタも忘れずに！）。
指でさわっても指が黒くならないようになるまで洗いましょう！



- ③スポンジを使って、ライスクッカーの内側を洗います。
食器洗い用洗剤を使用するとよく落ちます。
特に焦げたお米が残っている場合には、スコッチクロスを使うと焦げが取れやすくなります。



- ④ライスクッカーの内側・外側ともに洗い終えたら、ふきんで水気を全て拭きます。

指で触っても黒くならないう
になるまで磨こう!



【LNT (Leave No Trace) の7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理
・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。

※LNTとは・・・

環境に対するインパクトを最小限にして、アウトドアを楽しむための環境理論プログラムです。

2. カレー鍋

- ①たわしでカレー鍋の外側のススを落とします。

※水で流さず、たわしでこすると落ちやすいです。

- ②ある程度、ススが落ちたら、スコッチクロスでカレー鍋の外側を洗います。

クリームクレンザーを使うとよく落ちます（フタも忘れずに！）。

指でさわっても指が黒くならないようになるまで洗いましょう！



- ③スポンジを使って、カレー鍋の内側を洗います。

食器洗い用洗剤を使用するとよく落ちます。

特にカレー鍋の内側にカレーラーが付いていることが多いので、よく洗いましょう！

また、鍋の底にもカレーラーが残っている場合があるので、よく確認して洗いましょう！



- ④カレー鍋の内側・外側ともに洗い終わったら、ふきんで水気を全て拭きます。

外側は指が黒くならないように
なるまで磨こう！



【LNTの7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理

・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。

3. 食器類

- ①スプーンについては、食べる時に使っていないなくても、調理の途中に使っていることもあります。カレーを食べた後には、白い油分が残ることもありますので、しっかりと洗剤をつけたスポンジで洗い、ふきんでしっかりと水気を拭き取ります。
- ②お椀、平皿、中皿については、ご飯の粒やカレーの油分などが付いていますので、洗剤をつけたスポンジで洗います。洗っている途中で底の部分に汚れが付くことがありますので、全体を確認しながら、ふきんでしっかりと水気を拭き取ります。
- ③コップについては、使わないことも多いと思いますが、片付けの途中で灰などで汚れることが多いため、使わなくても汚れていたら、洗剤のついたスポンジなどで洗いましょう。最後にしっかりと水気を拭き取ります。
- ④おたまについては、裏の部分にカレーが残りやすいので、洗剤のついたスポンジで洗います。しゃもじについては、お米粒以外にも、米のネバネバが残ったりしますので、丁寧に洗剤のついたスポンジで洗います。最後にふきんでしっかりと水気を拭き取ります。
- ⑤カッティングシート、包丁については、洗剤のついたスポンジで洗いましょう。最後にふきんでしっかりと水気を拭き取ります。

しっかり洗えているようでもヌルヌル感が残っている場合があるから気をつけよう！



【LNTの7原則】

○LNT原則3：ゴミの適切な処理

- ・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。

4. かまど

【灰、灰捨て場、炊飯場床】

- ①かまどの上の灰を落とす
- ②かまどの中の炭や灰をショベルですくい、手押し車で回収していく。



- ③全てのかまどの炭・灰を回収したら代表者が灰捨て場まで持っていく
※最後に水をかけて消火する事。



- ④灰捨ての代表者以外はほうきで炊飯場床をはき清掃する。

かまどは熱いから軍手を
必ずはめて作業しよう!



【LNTの7原則】

○LNT原則3：ゴミの適切な処理

- ・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。

○LNT原則5：最小限の焚き火の影響

- ・不適切な焚き火（薪の使用）は、自然に大きなダメージを与え、薪を大量に消費します。

5. 調理台、洗い場、テーブル

- ①調理台付近に荷物があると片付けしづらいので、荷物は食事をしたテーブルか、自然環境観察棟（屋根がついたスペース）にまとめます。ゴミについては、ゴミ袋にまとめます。食材や汚れなどを取り除き、固く絞った濡れふきんで拭き上げます。鍋敷きに使った板は調理台の下の段に収納します。
- ②洗い場の掃除は、皿や鍋などのコンテナセットの片づけがすべて終わった後に行います。タワシ（洗い場用）を使って、水を流しながら全体的に掃除をします。ご飯粒や食材の切れ端、クレンザーなどが残っていることがあるので、ゴミ受けに向かって集めていきます。最後にゴミ受けの中のゴミを集めて片付けます。洗い場の手すりの部分や、水道のてっぺんの部分も掃除を行います。



- ③食事をする時に使用したテーブルは、食事が全部終わった後に片付けを行います。食事中にこぼしたご飯などの食材が落ちていることがありますので、拾い集めましょう。また、汚れている場合には、固く絞った濡れふきんで拭いておきましょう。

ゴミ受けと床の清掃を
忘れずに!



【LNTの7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理
 - ・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。
- LNT原則6：野生動物の尊重
 - ・調理台や洗い場、テーブルに食べ残しや残飯が残っていると野生動物の餌となるため、野生動物の生態系を乱すこととなります。

6. ピザ用品

- ①スコッチクロスでピザピールについたススを落とします。
※食器洗い用洗剤もしくはクリームクレンザーを使うとよく落ちます。
- ②スポンジを使って、ピザピールやピザカッター、プレート、網を洗います。
食器洗い用洗剤を使用するとよく落ちます。
特に粉が残っている場合には、スコッチクロスを使うと粉が取れやすくなります。
- ③洗い終わったら、ふきんで水気を全て拭きます。

ピザカッターにチーズが残っている場合があるからよく洗おう!



【LNTの7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理
 - ・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。

7. BBQ用品

【コンロ、網、トング、鉄板】

- ①コンロ内に残った炭を出来るだけ燃やし尽くす。
※コンロには絶対に水をかけないこと。
- ②革軍手をしてコンロに残った炭や灰を手押し車で回収する。
- ③所定の灰捨て場に灰を捨てる。
- ④網やトングなどの備品を洗剤で洗い、ふきんで水気を拭き取る。

コンロに水をかけちゃダメだよ!



【LNTの7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理
 - ・残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。
- LNT原則5：最小限の焚き火の影響
 - ・不適切な焚き火（炭の使用）は、自然に大きなダメージを与え、地表の外観を傷つけ、炭を大量に消費します。

8. 野外炊事で出たゴミの処理

- ① 野外炊事で出るゴミには、燃えるゴミと生ゴミがあります。
- ② 燃えるゴミには、材料を入れていたビニール袋、米の袋、カレーの外箱などがあります。生ゴミには、野菜の皮や食べ残し、生ゴミ受けにたまった生ゴミなどがあります。すべて材料を受け取った時の白い袋に入れます。生ゴミは、可能なかぎり水気を切って入れてください。白い袋にまとめたら、所定のゴミ捨て場の中にある、青いポリバケツの中に入れてください。

ゴミは責任を持ってゴミ箱に!



【LNTの7原則】

- LNT原則3：ゴミの適切な処理
 - ・ 残したゴミ（汚れ）は、他の利用者、水質、野生動物に影響を与えます。
- LNT原則6：野生動物の尊重
 - ・ 不適切なゴミの処理、食べ残しや残飯が残っていると野生動物の餌となるため、野生動物の生態系を乱すこととなります。
- LNT原則7：他のビジターへの配慮
 - ・ 多くの人があるままの自然を楽しむ（誰もが平等に自然を楽しむ）、活動ができる環境をお互いに作りましょう！

LNT の7原則ってどんなのがあるの・・・？



LNT 原則1:事前の計画と準備

- ・適切な計画と準備は、環境へのダメージを最小限にし、安全で快適に旅行の目的を達成することを助けます。

LNT 原則2:影響の少ない場所での活動

- ・移動やキャンプが環境に与えるインパクトを理解することは、旅行の目的を達成するためにとっても重要です。ダメージは、地表の植生や生物の群生が自然回復の限界を超えたときに起こり、その結果、土壌の裸地化やトレイルの侵食が起こることにつながります。

LNT 原則3:ゴミの適切な処理

- ・残したゴミは、間違いなく他のビジター、水質、野生動物に影響を与えています。

LNT 原則4:見たものはそのままに

- ・石、植物、貝殻、文化的な遺産を見つけたら、他のビジターともその発見の感動を分かち合いましょう！

LNT 原則5:最小限の焚き火の影響

- ・不適切な焚き火のスキルは、自然に大きなダメージを与え、地表の外観を傷つけ、薪を大量に消費します。

LNT 原則6:野生動物の尊重

- ・野生動物を見かけたら、距離を取って彼らの自然な生き生きとした姿を楽しみましょう！近づきすぎると野生動物に与えるストレスが大きくなり、逃げたり、時には攻撃されることもあります。できるだけ少人数で分かれて観察しましょう！
- ・餌を与えたり、餌を取ると野生動物の生態を乱すこととなります。

LNT 原則7:他のビジターへの配慮

- ・多くの人があるのまの自然を楽しむ（誰もが平等に自然を楽しむ）環境をお互いに作りましょう！

※詳しく知りたい方は、「LEAVE NO TRACE Japan (<https://lntj.jp/>)」を検索してみてください！