食の常備品リスト

◆ これだけは絶対！の必需品

※防災脳も常備しましょう。

□	カセットコンロ	台	□	ガスボンベ	本
□	飲料水	ℓ	□	米	kg

◆ わが家の常備品

主食になるもの

□	乾めん（うどん・パスタなど）	
□	もち	
□	小麦粉	
□		
□		
□		
□		

すぐに食べられるもの

□	乾パン・クラッカー	
□	シリアル	
□	カップ麺	
□	インスタントみそ汁	
□	顆粒スープ	
□		
□		

缶詰

□	ツナ缶	
□	サケ缶	
□	トマト缶	
□	サバ缶	
□		
□		

乾物

□	切干大根	
□	高野豆腐	
□	カットわかめ	
□	乾燥野菜	
□		
□		

お菓子・し好品

□	チョコレート	
□	キャンディー	
□	ようかん	
□	コーヒー・緑茶	
□		

栄養補給食品

□	ゼリー飲料	
□	栄養補助食品	
□	ナッツ類	
□		
□		

災害時の暮らしを乗り切るための工夫も、このレシピ集も、
災害が起きた日にあなたが生き残っていなければ意味がありません。
家具の転倒防止など、家族の命を守るために準備すべきことは他にもあります。

同時に、たとえ無事であっても
「生きる気力を失ってしまうことは、ときに死よりも怖ろしい」とも思えます。
生きる希望、人とのつながり…。
防災の基本が「まずは生き残る！ まずは助かる！」だとしたら、
食の面から捉える防災は、生き残ったあとを「生きていく」
そのための知恵と備えです。
再び会えるその日まで、きちんと食べて健康でいてほしいという願いです。

スーパーマーケットで、缶詰を1つ手に取るところから
改めて「あなたの防災」を考えるきっかけにしていただければと思います。

その日、あなたが無事でありますように。
そして再び元気なあなたに
お会いできますように。

「今から始めよう！ 災害時の備え　食と防災」　練馬区協働事業提案制度（平成25年度実施事業）
企画・編集・発行　心のあかりを灯す会／NPO法人楽膳倶楽部
イラスト　加藤真由美／武内桂子　制作・印刷　（株）協同クリエイティブ　平成26年1月発行