

# 食と防災

# 食



今から始めよう！  
災害時の備え

# と防災

この冊子は、大切な人に  
「元気でいてほしい」を  
伝える一通の手紙です。

あなたのご家族、恋人、  
友人に届けてください。



災害時を生き抜くための  
「防災知識」と「レシピ」が詰まっています。