

1995.1.17 阪神・淡路大震災

2004.10.23 新潟県中越地震

2011.3.11 東日本大震災

東京にも、その日は必ずやってくる。

*My Dear*

その日、

あなたが無事でありますように…

## 30秒間だけ本気になってください!

どんなことが起きても、とにかく生き残ってほしいのです。  
あなたが生きていれば誰かを助けることもできます。

災害は平穏な暮らしを一瞬のうちに奪い去ります。  
ライフラインがストップした生活を想像してください。  
夏…暑さをうちわだけで耐えられるでしょうか?  
冬…寒さをどうやってしのげばいいのでしょうか?

具体的に想像することこそが防災の第一歩です。  
ふだんから考えているからこそ、災害時にも実践できるのです。

わざわざ高価な非常食をそろえなくても、ふだん使っているもの  
を利用すれば無理なく準備ができます。

この冊子を読み進めることであなたは変わっていくでしょう。  
あなた自身とあなたの大切な人の命を守るために本当に必要なもの  
は何か…気づくはずです。

さあ、すぐに実行しましょう!

今、大地震があったとイメージして  
ページをめくってください。

まずは冷蔵庫を開けてみましょう

災害時、電気は止まります

常備している食品を確認しましょう

水、缶詰、乾物、  
お菓子、インスタント食品  
ほかには何がありますか？

ガス台の前に  
立ってみましょう

災害時、ガスはつきません

流しの前に立ってみましょう

災害時、水は出ません

さあ、どうやってあなたは自分と大切な人を  
守っていきますか？

## 1週間の献立にチャレンジ！

今ある冷蔵庫の食品と常備品で、  
家族の1週間分の献立を考えてみま  
しょう。

ただし、ルールがあります。

- ルール① 電気、ガスは使えません。
- ルール② 水道の水は出ません。
- ルール③ 買い物はできません。

	朝食	昼食	夕食
1日目			
2日目			
3日目			
4日目			
5日目			
6日目			
7日目			

献立はすぐには書けましたか？

もし、今、地震が起きたら食べるものはありますか？

不安になりましたか？

なったとしたら、あなたは確実に防災脳へとシフトし始めています……

## この冊子の見方・使い方

### 2つの大きなテーマで構成されています

前半が「防災脳にシフト編」、後半が「サバイバルレシピ編」です。

「防災脳にシフト編」では、ふだんから準備してほしいことや防災の予備知識、知っておくと便利な知恵などを掲載。項目別に説明しています。

「サバイバルレシピ編」では、家庭にある食材を使い、災害時でもおいしく食べられるレシピを紹介。助かった命を大切にしたいと考えて提案しています。それぞれの家庭にある食材を上手に活用するためのヒントとなるレシピページです。

ガイド役は  
「ねいなべくん」と「ねりまめ王子」  
ヒントやアイデアを出してくれるよ！

なべを囲むとみんな  
笑顔になるんだよ！  
心も身体も温まるよね！



ねいなべくん

なべは人をつなげます。なべを囲むと生きる力がわいてくる！制作に関わったメンバーみんなの思いがねいなべくんになりました！

子どもの成長には  
タンパク質が欠かせないよ。  
保存しやすい豆類を  
用意しておくといいよ！



ねりまめ王子

防災に関するさまざまな「豆知識」を披露してくれるお兄さんです。もちろん食べる「豆」も大好き！あなたの防災を、王子と一緒に考えてみてください。

### チェックシートで栄養バランスを確認しましょう

ふだんから栄養バランスの感覚を磨くことは、健康づくりにも災害対策にも役立ちます。「サバイバルレシピ」編では、バランスのとれた食事の組み合わせを考えるためにチェックシートをつけました。

毎食、3つのマークにすべてチェックがつくことで、バランスがとれたと考えます。

たとえば、「豚汁」には魚マーク（主菜）とキャベツマーク（副菜）の2つにチェックが付きまます。ごはんマーク（主食）のレシピと組み合わせれば、3つのマークがそろった食事になります。

目安として、チェックシートの下段に「エネルギー量」と「食塩相当量」を掲載しています。

チェックシート（例：豚汁）

<input type="checkbox"/>	 主食	ご飯マーク
<input type="checkbox"/>	ご飯・パン・めん類	
<input checked="" type="checkbox"/>	 主菜	魚マーク
	大豆製品・肉・魚・卵	
<input checked="" type="checkbox"/>	 副菜	キャベツマーク
	野菜・いも・海藻など	

エネルギー量 126Kcal  
食塩相当量 2.3g

「主食」「主菜」「副菜」の3つにチェックが入るように食べると栄養のバランスがいいよ！

