


元気モリモリだよ!

「無理なく防災」



地球上で発生するマグニチュード6以上の大地震のうち、2割は日本で起きているということを知っていますか？さらに最近では毎年のように河川の氾濫や土砂災害などをもとなう風水害被害が発生するようになりました。つまり災害はいつくるかわからない。ライフラインがストップし、明かりも冷暖房もつかない、そんな状況で自分と家族を守るために何が必要でしょうか？そこからは防災のスタートです！下の表を参考にしてみてください。

ライフライン復旧と防災アイテム

フェーズ0 発災から24時間	フェーズ1 発災から72時間		フェーズ2 発災から1週間程度	フェーズ3 発災から1カ月程度
1日目	2日目	3日目	4～7日目	8日目以降～
ライフライン、物流停止			電気・物流の復旧	ガス・水道の復旧
発災から72時間は“命を守る”ためのアイテムが必要			4日目以降は“生活を守る”ためのアイテムが必要	
水、食料、体温維持、危険から身を守るアイテムが必要 例) 水、非常食、ヘルメット、懐中電灯、毛布 			ライフラインが復旧するまで、非日常でも元気をなくさず、少しでも日常に近い生活を送るためのグッズがあるとよいでしょう。 例) 簡易トイレ、カセットコンロと鍋、嗜好品、 着替え、下着、除菌シート	

☆ 防災アイテムは3つに分けて保管がおすすめ ☆

防災アイテムをひとまとめにして玄関に置いていませんか？ぎっしり詰め込んだリュックを背負って逃げられますか？外出先で被災し、交通機関がストップしてしまい帰宅できない、建物の中に閉じ込められてしまう可能性もあります。防災アイテムは3つに分けて保管するとよいでしょう。①外出先で被災しても1日程度はしのげるアイテムを入れたポーチ②避難する際に持ち出すアイテムを入れたリュック③ライフラインが止まっても自宅で生活するための備蓄（3～7日分）を準備するとよいでしょう。今回は①のアイテム例をご紹介します。



☆ 命を守る携帯用防災ポーチ ☆

災害発生から72時間が生死の境目と言われています。外出先で被災、そんな時自分を守ってくれる防災アイテムを普段から持ち歩いていると心強いです。次のページのアイテムを参考に、自分に必要な物を持ち歩くとよいと思います。

☆ 持ち歩くと便利 ☆

- **非常食**（飴やチョコレートなどを常備し、食べたら補充）• **ホイッスル**（小さく軽い防災用の物がおすすめ）
- **マスク、除菌グッズ**（マスクは予備を携帯。除菌スプレー・シート両方あると◎）
- **スマホ充電器**（災害時の命綱。外出時はフル充電で）• **ポリ袋**（レジ袋2〜3枚。チャック付き袋も便利）
- **薬、バンソウコウ**（服薬中の方は薬とお薬手帳を入れておこう）• **携帯用カイロ**（停電時、体温キープに◎）
- **衛生用品**（ハンカチ、ティッシュ、生理用品。なくなったら補充を） ※妊婦さんは母子健康手帳を忘れずに
- **レスキューシート**（コンパクトサイズの物がある。毛布がわりだけでなく、振って助けを呼ぶことも）
- **連絡先メモ**（電話番号など緊急連絡先は手書きが肝心）• **ペン、メモ用紙**（災害時に必須。ペンは油性を）
- **携帯トイレ**（女性でも使えるものを選び、最低1つ持ち歩きたい）

※赤ちゃんがいる場合は普段のマザーズバックに“命を守るアイテム”を入れておきましょう

元気モリモリレシピ（主菜編）

◆ 鮭のちゃんちゃん焼き ◆

材料（大人2人+子ども2〜3人分）

鮭水煮缶詰	2缶
キャベツ	2〜3枚
しめじ	1/4袋
小ネギ（小口切り）	1〜2本
ミックスベジタブル	適量
バター	20g

★砂糖、酒、しょうゆ、みそ…各小さじ2

【作り方】

- ①キャベツは食べやすい大きさにちぎる。しめじは石づきを除き、小房にわける。
- ②アルミホイル2枚を広げ、各々に鮭、野菜をのせ、さらに混ぜ合わせた★調味料、バターをのせて包む。
- ③フライパンに②を並べ、ふたをして中火で5〜6分蒸し焼きにする。

缶詰を使用のため野菜に火が通ればOK。冷凍カット野菜やキッチンバサミを使えば洗い物が少なく災害時にも対応できます。味噌煮缶の場合は調味料は不要です。ピザソースやチーズで味を変えても美味しいです！

発行 令和4年3月19日

涌谷町健康課 健康づくり班



食育だよりや食育クイズなど、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！
ぜひ下記のURLかQRコードからダウンロード、またはご覧いただければと思います。

涌谷町ホームページ URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/index.html>)

二次元バーコード



「早寝・早起き・朝ごはん」「毎月19日は食育の日」
家族そろって食事をしましょう

