

とよなか食育プラスワン

みんながそれぞれプラスワンを実践しよう



自分の身は自分で守るための「プラスワン」

できそうなことに☑

自宅でも、外出先でも災害に備えよう！
家庭での食品・消耗品の備蓄は
感染症の流行時にも役立ちます



とよなか食育プラスワンとは

食育に関心のある人もない人も、今の自分に無理のない範囲でほんの少しだけ工夫することで、健康で心豊かな生活の実現をめざす取り組みです。

今日から取り組んでみよう
わたしのプラスワン ベスト3は？

第1位

第2位

第3位

① 外出時も安心。いつものバックで持ち歩き 就寝時は枕元に

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 飲料水 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・ウエットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 飴や塩(携帯食) | <input type="checkbox"/> 筆記用具(メモ・油性ペンなど) |
| <input type="checkbox"/> 笛や鈴 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 |
| <input type="checkbox"/> 常用薬 | |
| <input type="checkbox"/> 財布(硬貨含む) | |
| <input type="checkbox"/> マスク | |
| <input type="checkbox"/> 雨具 | <input type="checkbox"/> ばんそうこうなど救急用品 |
| <input type="checkbox"/> 歯みがきセット | <input type="checkbox"/> 運転免許証などの身分証明書 |
| <input type="checkbox"/> 絹のスカーフ(防寒用) | <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・中・小) |
| <input type="checkbox"/> ミニはさみ | |
| <input type="checkbox"/> 携帯用箸・スプーン | <input type="checkbox"/> 大判ハンカチ |

連絡用・情報用・懐中電灯代わり・カメラとしても使用可

三角巾や包帯、マスク代わりに

食品、水の持ち運び・荷物の仕分けや敷物・ゴミ袋など多機能

② 一時避難持ち出し袋に準備

リュックサックなどに入れて、玄関や車のトランクなど持ち出しやすい場所に置いておきましょう

- | | |
|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 携帯電話の充電器 | <input type="checkbox"/> タオル |
| <input type="checkbox"/> 着替え | <input type="checkbox"/> 洗面用具や化粧品 |
| <input type="checkbox"/> 水ボトル (500ml×家族の人数分) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯 |
| <input type="checkbox"/> ラップ | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 乾電池 | <input type="checkbox"/> 新聞紙 |
| <input type="checkbox"/> カイロ | |
| <input type="checkbox"/> エマージェンシーブランケット | |



家族の状況に応じて準備

粉ミルク・おむつ・抱っこひも・とろみ剤・介護用品など

③ 家庭にストック

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(1人3L×3日分) | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー |
| <input type="checkbox"/> 米・もち・乾めん | <input type="checkbox"/> 使い捨て食器 |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉・片栗粉など | <input type="checkbox"/> 洗剤・石けん |
| <input type="checkbox"/> 缶詰・レトルト食品 | <input type="checkbox"/> 軍手 |
| <input type="checkbox"/> 乾物 | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ | <input type="checkbox"/> ポリ袋(大・中・小) |
| <input type="checkbox"/> ガスボンベ(3本以上) | <input type="checkbox"/> アルミ箔・ラップフィルム |

相愛大学客員教授 坂本廣子さん著「台所防災術—がんばらなくても大丈夫」より引用