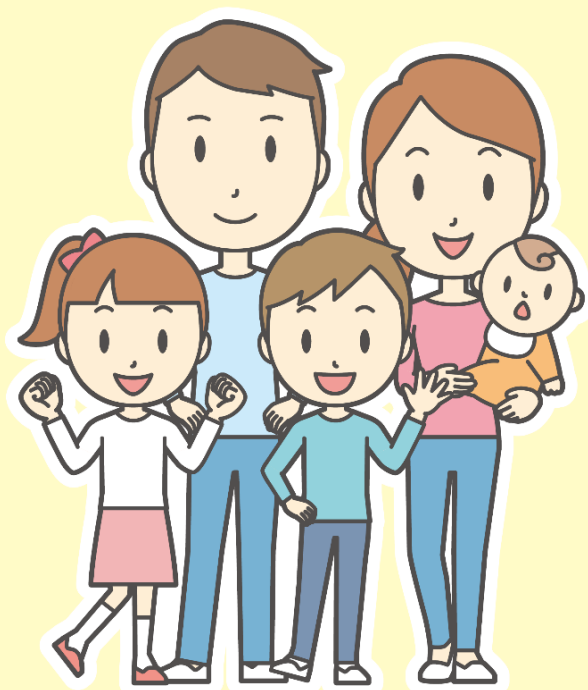
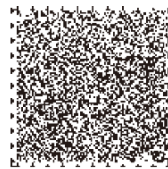


いざという時のために 調布市食育ガイド

災害時編

- 第二版 -



「食べることは生きること」～まずは自分で備えよう～

地震や豪雨などの自然災害はいつどこで起きるかわかりません。

災害を我が事として捉え、備えておくこと（自助）がご自身・ご家族の命を守ることに繋がります。

特に大規模な災害が起こった際、公的機関の力（公助）を思うように頼れないことがあります。まずは1週間以上、普段と同じように食べることができる準備をしておく、体力の維持だけでなく、ストレスの軽減にも効果があります。いざというとき、慌てないためにも日ごろから災害に備えましょう。

調布市