



生活リズムのととのえ方

早起き、早寝をする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。



備えよう！ 防災

家族で食料の備蓄を確認したり、安否確認方法や集合場所を話し合っておきましょう。水の備蓄は一人1日3リットルが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐ 米（無洗米が便利）
- ☐ レトルトごはん・おかゆ
- ☐ アルファ化米
- ☐ 缶入りのパン
- ☐ 粉物（小麦粉など）
- ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど）
- ☐ もち



【主菜】

- ☐ 肉、魚、豆の缶詰
- ☐ カレーなどのレトルト食品
- ☐ 乾燥豆



【副菜】

- ☐ 野菜の缶詰、瓶詰
- ☐ 切り干しだいこんなどの乾物
- ☐ 日持ちする野菜



【果物・菓子】

- ☐ ドライフルーツ
- ☐ 果物の缶詰
- ☐ チョコレート



【飲料】

- ☐ 水
- ☐ 茶
- ☐ ジュース



【調味料】

- ☐ 砂糖 ☐ 塩
- ☐ 酢 ☐ しょうゆ
- ☐ みそ



食品は、『ローリングストック法』で、普段から少し多めに買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足すようにしましょう。食品の他にも、災害時の調理に使えるカセットコンロや、ポリ袋、ラップフィルムなどの買い置きがあるか確認してみてください。