

災害時に外出していて自分の持ち物に 必要なもの・備えておく物

《災害時にないと困るもの！！》

- ・タオル
 - ・衛生用品(ボディシート等)
 - ・現金
 - ・常備薬
 - ・情報収集ツール …等
- 補足 目が悪い人は眼鏡も用意しておくが良い！



《外出時でも持ち歩ける非常食》

- ・チョコレート
- セロトニンやエンドルフィンといった「幸せホルモン」の分泌を促す効果があり、気分を和らげストレスを軽減することができる！



小さくて
コンパクト

- ・チョコレートバー
- 米, オーツ麦, はと麦など穀類が入っていて、チョコレートは高カロリーで良い！

気温に
左右されない

すぐに
食べられる

他にも…！！

→バランス栄養食やシリアルバー, 乾物, 飴等



参考資料

https://www.daiwahouse.co.jp/tryie/column/life/emergency_kit/index.html

<https://hanako.tokyo/learn/215630/#heading-7> さ d s d w w s d WW