

「非常時にも使える簡単おいしいヘルシーレシピ」目次

	ページ
はじめに	1
伊豆諸島・小笠原諸島の特徴・防災計画等	2～3
《 欠航・火山噴火・津波等 》	
災害時に備えた事前の準備や心構えについて	4
被災した時に起りうる心身の反応と症状	5
乳幼児・高齢者・障害者・糖尿病の方が特に注意したいこと	6～7
歯科衛生面の注意	8～9
食品衛生面の注意	10～11
災害時に備えて用意したい食品（1人3日分）	12～13
《 普段から用意しておきたい食品（乾物・缶詰等） 》	
レシピ① 被災直後（水節約・ガス&電気なし・カセットコンロあり）	14～15
レシピ② 被災直後（水節約・ガス&電気なし・カセットコンロあり）	16～17
レシピ③ （水節約・ガス節約・電気なし）	18～19
レシピ④ （水節約・ガス節約・電気なし）	20～21
レシピ⑤ （水節約・ガス節約・電気なし）	22～23
レシピ⑥ （水節約・ガス節約・電気節約）	24～25
レシピ⑦ （水節約・ガス節約・電気節約）	26～27
避難所でもできる手軽な体操	28～29
島しょ地域の生活習慣の特徴	30～31
チェックリスト	32～33