



ほんものを たべよう **B**

提出日	5/	火	水	木	金
	25	26	27	28	
配達日	6/	火	水	木	金
	1	2	3	4	
翌々週分配達日	6/	火	水	木	金
	8	9	10	11	

2021.6月1週号

Alter Weekly Order Catalogue

オルターの提案

本当に安全な食べものを手渡すために

- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
- 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
- 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
- プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

防災対策

早めの一読をおすすめする 「防災」の本

すぐできる工夫がいっぱい!

監修 西川 榮郎 (安全な食べものネットワーク オルター 代表)

衝撃的な写真を見比べてください。

本のカバーの写真左は、2018年6月に起きた震度6弱の大阪北部地震で被災した著者の自宅キッチンで、調味料ボトルが4本倒れただけ。

写真右は、同じマンションの同じ間取りの隣家のキッチンです。

著者は、その日から日常生活に戻れました。1ヵ月住めなかった隣家との違いは、100円ショップを活用して防災対策をしていたことでした。

林 克明 (ジャーナリスト)
食品と暮らしの安全 No.383 2021.3.1発行 P.7より転載

『レスキューナースが教える プチプラ防災』 **新登場**
辻直美著 (扶桑社) 159頁
1,200円+税

注文番号 **12591**

レスキューナースが教える
プチプラ
防災

国際災害レスキューナース
辻直美

災害専用の備蓄は必要ない!
防災グッズは
あるもので代用できる

震度6弱⇒100均グッズ中心の
備えてここまで差がつく!

阪神・淡路大震災、大阪北部地震で2度被災!
実体験から生まれた「スペシャリストのシンプル自衛術」

●『レスキューナースが教える プチプラ防災』 辻直美著 前書きより転載

2019年は台風による被害が頻発しました。また、政府の地震調査委員会は、南海トラフと根室沖での巨大地震が今後30年以内に起こる確率を80%以上に引き上げました。災害がいくつも重なり、今まで経験したことのない事態を日本は迎えています。備えの大切さを実感している人も多いのではないのでしょうか。

「具体的に何をしたいのかわからない」レスキューナースとして25年間活動している私のところには、そのような質問が日々寄せられます。その答えが、本書には詰まっています。

本編にいく前に、少し自己紹介をさせていただきます。

部地震に遭いましたが、我が家は調味料のボトルが4本倒れただけでした。しかし、隣のお宅は被害が大きく、1か月以上も住めなくなってしまいました。マンション自体の被害も大きく、いまだ完全な復興をしていません。一方、私自身はその日のうちに普通の生活を取り戻し、レスキュー活動もしていました。

なぜそんなことが可能なのか？それは「防災に興味を持ち、情報を集め、実践してきたから」です。

防災というと、ハードルが高いと思う人がいるかもしれませんが、しかし、日本全体が今のままの防災意識ではまずいと感じているこのタイミングだからこそ、誰にでもできる対策を教えたい。「必要以上にお金をかけずに、日常に取り入れることができる防災術」を届けたい、伝えたい!と思い、この本をつくりました。

ツジナオ流・防災術の最大の特徴は、「シンプルで心地よく暮らしているだけで、いつのまにか防災になっている」こと。今すぐ実践して、不安から解放されましょう!

私の実家は1995年1月の阪神・淡路大震災で全壊しました。発災時、私は夜勤明けで自宅にて被災しましたが、ケガもなく、すぐに日常生活を取り戻すことができました。おかげで、2ヵ月後には東京の聖路加国際病院の3次救急センター(当時)に配属され、地下鉄サリン事件への対応にあたりました。そこから災害専門レスキューナースとして活動を始め、現在に至ります。

2018年6月には震度6弱の大阪北

防災グッズを揃えるだけじゃ、助かりません!

