

すこっぴーだより

～幸せな楽しいくらはまず健康～



お問い合わせ：幸田町役場 健康課
母子保健グループ

TEL 62-8158・63-5172



グラツときてもあわてない!

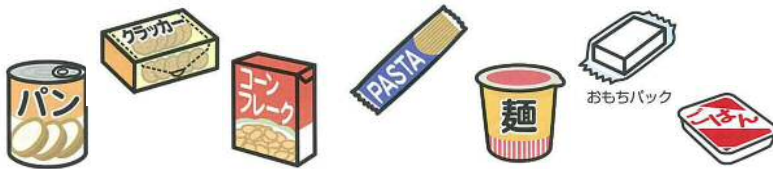
災害時の食の備え

人の命を支えるには、食べ物と飲み物が重要です。まさかの時には「とりあえず手に入るもの」が原則ですが、ただ単に空腹を満たすだけの食事では、疲れを回復させ、頑張ろうという気持ちは生まれません。**体が元気になり、前向きな気持ちになれる食事**が必要です。そのためには、日頃からの備えが重要です。

●買い置きしたい食の備え●

支援物資が届くのに3～7日間かかります。最低3日分、できるだけ**3つのお皿**がそろうように食料を確保しましょう。

主食



からだを動かすエネルギーのもとになります。不足すると、動けません。

主菜



高ストレスの状態が続くとタンパク質を消耗します。心と体の回復に重要な栄養を含んでいます。

副菜



特に災害時は不足しやすいため、家庭で備えておくとよいでしょう。

果物・乳製品



水分



災害時は、水分を控えがちのため脱水にならないように、一人1日2ℓ備えておくとよいでしょう。

●家庭内備蓄のススメ●

～回転備蓄（ランニングストック）で、無理なく備蓄～



普段の食生活の中で利用しやすい長期保存できる食品（乾物・缶詰等）を、常に一定の数をストックしておくことで、無理のない備蓄が可能です。

また、普段から備蓄しやすい乾物に慣れ親しんでおくことも大切です。

乾物は栄養がいっぱい！
普段の食生活からとりいれてみよう！



●家族に合わせた食品を備蓄しましょう●

～自分、大切な家族を守るために十分な食の備えをしましょう～

赤ちゃん・お母さん

●水分を十分とみましょう。

災害時は、水分補給も少なくなりがちです。乳幼児は脱水症状になりやすいので水分を十分とるようにしましょう。

●授乳について

- ・哺乳瓶がなければ、紙コップやスプーンで飲ませることができます。
- ・ミルクを作る水は、軟水（国産のミネラルウォーター）にし、衛生面から80℃以上のお湯で調乳しましょう。
- ・災害時は、一時的に母乳が出なくなりますが、赤ちゃんはお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。
- ・不足分はミルクを活用しましょう。

備蓄品：粉ミルク、水、哺乳瓶や紙コップ、離乳食、紙おむつ



高齢者

●水分を十分とるように声をかけましょう。

災害時は、水分補給を控えてしまいがちです。高齢者は、のどの渇きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなっています。水分を十分とるようにしましょう。

●食欲が低下しやすいので、食べ慣れた食品や類似した内容の食品を用意しましょう。

レトルト食（おかゆ、ミキサー食、やわらかいタイプの肉・魚のおかず）、濃厚流動食、缶詰など身体状況にあった食品を用意しましょう。

備蓄品：特別用途食品（嚥下困難者用）、濃厚流動食、とろみ剤等



慢性疾患がある方

●食事コントロールがしっかりできることが、症状悪化を防ぎます。

慢性疾患がある方は、災害時には症状が悪化しがちです。対応できる食事を整えることが難しい環境となるため、支援物資に頼らず、備えをすることで命を守りましょう。

●震災直後、緊急を要する人の治療が優先されます。

日頃使用している薬に余裕を持つようにしましょう。また、最新の検査結果、使用している薬の名前、症状の経過など記録しておきましょう。

備蓄品：アレルギー対応食品、特別用途食品、病態用食品（腎臓病食：低たんぱく食、糖尿病食など）濃厚流動食等



●災害時にアレルギーでお悩みの方の支援・悩み相談の連絡窓口●

NPO法人 アレルギー支援ネットワーク

TEL :052-485-5208 ・ 070-6533-6723

ホームページ: <http://www.alle-net.com/> メールアドレス: info@alle-net.com



自分を守るため、大切な人を守るために

平常時の今だからできること！
災害時の備えは、「食」だけでなく、地域のつながりも大切です！