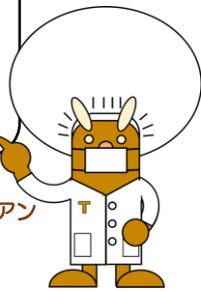




ウェルビー

しのきプランII
イメージキャラクター

ティリアン



まいとし がつ ぜんこく ほうさい げっかん
毎年9月は、全国「防災月間」です！

さい がい じ しょく じ たい せつ
災害時こそ、食事が大切です！

た い
～食べることは、生きること～

し
知っておきたい！「災害時」の食生活のポイント

すいぶん
① 水分をしっかりととりましょう！

しょくじ た
② 食事をしっかりと食べましょう！

からだ うご
③ 身体を動かしましょう！

さい がい じ しょくせいかつ
避難所生活では、飲料水やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちになります。また、食事が減ると、水分摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲不振、体温低下などがおきやすくなります。
慣れない環境で食欲や免疫機能が低下しがちになりますが、食べることで元気が出て、非常時を乗り切る力が生まれます。活動に必要な力や体温になる主食(ごはんやパンなど)をしっかりと食べましょう。炊き出して提供される具沢山の汁物は、災害時に不足しがちな野菜などを補うことができます。
避難所生活では、知らず知らずのうちに身体を動かす量も減ってしまいます。食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。
<ポイント>脚や足の指を動かす/かかとを上下に動かす/歩行運動や軽い体操

さいがいじ かつやく かてい ひちく
災害時に活躍！家庭備蓄！
ローリングストック

<出典>農林水産省ホームページ

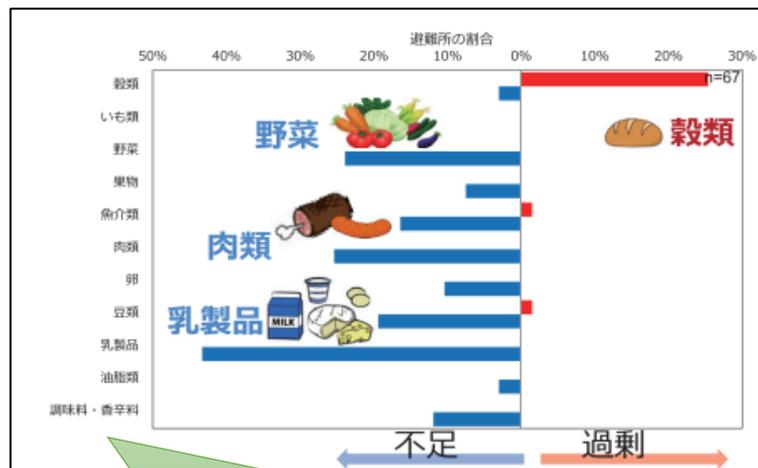
「ローリングストック」とは、
ふだん しょくひん すこ おお か
普段の食品を少し多めに買い
おき しょうみぎげん かんが
置きしておき、賞味期限を考
ふる しょうひ しょう
えて古いものから消費し、消
ひ ぶん か た
費した分を買い足すことで、
つね いってい しょくひん かてい ひちく
常に一定の食品が家庭で備蓄
しょうたい たも
されている状態を保つための
ほうほう
方法です。



- ・常温保存が可能なもの
- ・そのまま食べられるもの
- ・賞味期限が1年程度あるもの
- ・水分補給になるもの

さいがいじ ひなんじょ しょくじじょうきょう
「災害時の避難所における食事状況」

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所 国際栄養情報センター
国際災害栄養研究室 室長 笠岡(坪山) 宣代 氏 による調査



さいがいじ やさい にくるい にゅうせいひん ぶそく
災害時は、野菜や肉類、乳製品などが不足しがち
であることがわかります。汁物などで不足する栄
しょうそ おぎな けんこう いじ たいせつ
養素を補い、健康を維持することが大切です。

がっこうきゅうしょく
学校給食では

きゅうきゅう
救給カレー

びちく
を備蓄しています！

ひがしにほんだいいんさい きょうくん ひじょうじ そな
東日本大震災の教訓をもとに非常時に備えるこ
かんが でんき すいどう とだ なか きゅう
とを考え、電気、ガス、水道の途絶えた中で、救
えんぶつし とど あいだ あんしん た
援物資が届くまでの間、安心しておいしく食べら
ひじょうしょく きゅうきゅう
れるいのちをつなぐための非常食として「救給
きゅうしょく すく かいはつ
(給食を救う)カレー」が開発されました。

