

ウェルビー

しのきプランⅡ
イメージキャラクター

ディリアン



7 災害に
そなえよう



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！

災害時こそ、食事が大切です！

～食べることは、生きること～

知っておきたい！「災害時」の食生活のポイント

① 水分をしっかりといましょう！

② 食事をしっかりと食べましょう！

③ 身体を動かしましょう！

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

災害時に活躍！家庭備蓄！ ローリングストック

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

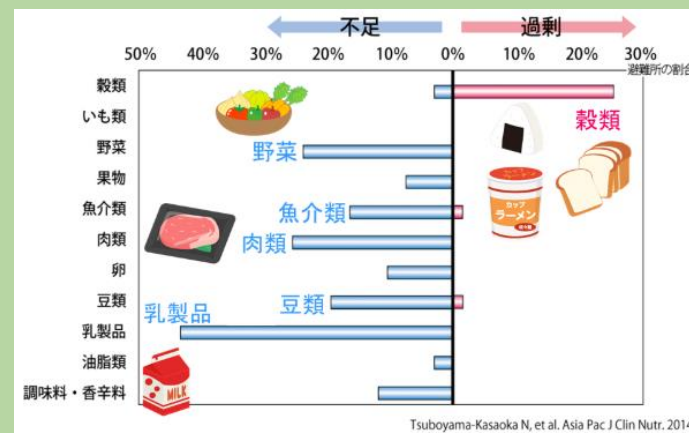


- ・ 常温保存が可能なもの
- ・ そのまま食べられるもの
- ・ 賞味期限が1年程度あるもの
- ・ 水分補給になるもの

<出典> 農林水産省ホームページ

「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



東日本大震災における避難所での食事の過不足

グラフから野菜や肉類、乳製品などが不足しがちであることが分かります。汁物などで不足する栄養素を補い、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

救給カレー

を備蓄しています！

東日本大震災の教訓をもとに非常時に備えることを考え、電気、ガス、水道の途絶えた中で、救援物資が届くまでの間、安心しておいしく食べられるいのちをつなぐための非常食として「救給（給食を救う）カレー」が開発されました。

