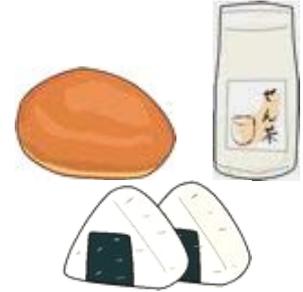
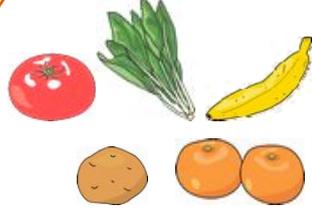


備えておきたい & おさえておきたい 災害時の食事・生活のポイント！

いつ起こるか分からない災害…、そんな時でも被害は最小限にしたいものですね。
災害が起こったらどんなことが起こるのかをイメージして、具体的に対応策を考えてみませんか？

1 災害時に起こりやすいこと

※時期や内容は災害の規模や被害の状況により異なります。

【時期】	災害直後	災害後数日	4日目～3週間	3週間～2ヶ月以降(復旧・復興期)
【食事】	 <p>電気、ガス、水道、道路がストップする…など、思いもよらないことが起こり、食品を手に入れたり調理をしたりすることが難しくなります。</p>	 <p>救援物資などが避難所に配給されるようになります。この時期はエネルギーと水分の確保が優先されます。</p>	 <p>避難所などではおにぎりやパンなどの主食類に偏ったり、自宅避難者などでは物資を手に入れることが難しいことがあります。エネルギーと水分確保から、たんぱく質やビタミン類、食事療法などへの配慮が必要となってきます。</p>	 <p>避難所から住み慣れた住環境とは違う仮設住宅での生活が始まり、食品の購入や調理環境などの食生活が災害前と大きく変化します。</p>
【生活】	 <p>電気、水道などがストップすることで水が使えず衛生状態が悪くなったり、食べ物の不足やトイレを我慢することから便秘になりやすかったりします。さらに、水分不足や長時間の足の運動不足により、エコノミッククラス症候群が発症しやすくなります。また、避難できずに倒壊家屋に残って地域で孤立することや、怪我の治療が必要でも医療を受けることが難しい場合もあります。心理的な面では、余震や先が見えない不安、助かったという安堵感などで気持ちが混乱し、興奮状態になり眠れなくなることもあります。</p>	 <p>避難所でのプライバシー確保の困難さからくる生活環境の不便さ、自宅の片付けなどの疲労や怪我、ストレスや内服中止などから慢性疾患の悪化や風邪などの感染症の蔓延などがみられます。</p>	<p>避難生活の疲労の蓄積や生活環境の変化から、慢性疾患や精神疾患などが悪化したり、近隣関係の希薄さから孤立しやすくなったりすることもあります。心理的な面では、今後の生活や仕事の不安などからイライラしたり落ち込むことが多くなります。</p> 	

2 日頃心がけておくこと

災害が発生したらどう行動したらよいか、具体的にイメージをしたり、非常用物品を備えておきましょう。



家や家の周りの安全対策をしましょう。



「もしも！」の時に地域で協力して活動ができるよう、日頃から自主防災組織※などの訓練に参加し、初期消火・救出・救護活動などを身につけておきましょう。



※災害が発生したときに、あわてることなく素早い行動ができるよう、自治会を中心に組織されています。

3 家庭で準備しておく非常用物品

【食事】最低3日分は準備しましょう。

基本 1食分を右図のように組み合わせることをオススメします。

- 水(飲料水や調理用) 1日3ℓ
- 主食の缶詰やレトルト食品など 1日3食
- 主菜の缶詰やレトルト食品など 1日3食
- 副菜の缶詰やレトルト、乾燥野菜など 1日3食
- その他(野菜ジュースなど) 適宜

を人数分

【副菜】
野菜・海草
きのこ類

【主菜】
魚・肉・卵
大豆製品

【主食】
ご飯・パン・麺等

【その他】
汁物
野菜ジュース
果物等

※ 日常使っている、米・乾麺(スパゲティ・そうめん・インスタントラーメン等)・根菜類(人参・ゴボウ・大根・玉葱等)・芋類・スキムミルク・乾物(切干大根・干し椎茸・海草類・春雨・高野豆腐・麩・魚介類・ドライフルーツ等)・缶詰等も常温で保存ができ、非常時には役立ちます！普段からキッチンにあるように上手に循環させましょう。

乳幼児がいる場合 育児用ミルクの場合、水道が使えない時の洗浄や消毒を想定して準備しましょう。

- 粉ミルク(小缶またはスティックが便利)・液体ミルク
- 粉ミルクや水分補給用の水(軟水)
- 粉末果汁、粉末スープ、フリーズドライ・レトルトパックのベビーフード
- 哺乳瓶・乳首・ガーゼ
- 紙コップ(哺乳瓶が洗えない時の代用)
- 手や口拭きシート



食物アレルギーがある場合 アレルギーの原因となる食品を含まない食品の入手が困難になります。

- 食物アレルギー対応食品(アレルゲン除去食品)

食事に配慮が必要な高齢者がいる場合

- お粥の缶詰やレトルトパック
- えんげ困難対応食品や濃厚流動食(特別用途食品)
- 主菜や副菜のペーストのレトルトパック



食事療法が必要な場合

- 低たんぱくご飯など疾患に応じた食品(栄養成分調整食品)
- 高血圧や高血糖など慢性疾患対応食品(特定保健用食品)

あると便利な器具など

- キッチンばさみ
- ナイフ
- 缶切り・栓抜き
- ライター
- カセットコンロ・ガス
- キッチンペーパー(ふきんの代用)
- 除菌ができるウエットティッシュ、消毒用アルコール(手指、食器、器具などいろいろな消毒に)
- ポリ袋 大・小(ボールや手袋の代わりに使って、節水・衛生的な作業に)
- ラップ(皿に敷く、おにぎり作り等で、節水・衛生的な作業に)
- アルミホイル(皿に敷く、落とし蓋等にし、節水に)
- クッキングペーパー(フライパンに敷く等、油控えめ・コゲなし調理で節水に)
- プラスチックの皿・スプーン・フォーク・コップや割り箸
- ポリ容器(ポリ容器用のポリ袋をかぶせて、衛生的に水を扱えます)
- 台車(水など重いものの運搬に)

【生活】

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金・印鑑 | <input type="checkbox"/> 権利証書・預金通帳 | <input type="checkbox"/> 免許証・保険証 |
| <input type="checkbox"/> 処方されている薬・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> きず薬・目薬・風邪薬・解熱薬などの常備薬 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ・包帯・ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル | <input type="checkbox"/> 着替えの下着類や洋服 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ・乳幼児の衣類 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 手袋・雨具・ロープ・ビニールシート | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・予備電池 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・予備電池 | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 |
| <input type="checkbox"/> シーツ・毛布・アルミブランケット | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・古新聞・筆記用具 | |