

知って安心！災害時の食生活

いつ起こるかわからない災害・・・。

災害直後は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。

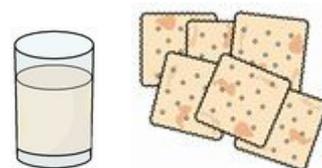
そんな時に備えて、「災害時の食生活」を知っていると安心です。

災害時の食事状況

《災害直後》「エネルギーと水分補給」

電気・ガス・水道のライフラインの遮断や道路の寸断で、食品を手に入れることが難しい状況です。

家庭で備蓄している水、非常用食品（缶詰やレトルト食品）でエネルギーと水分補給を優先します。



《災害後数日》「できるだけ食事をとりましょう」

救援物資などが避難所に配給されるようになります。

エネルギーと水分の確保が優先ですが、不安で食欲がない時は汁物や糖分の多い飲料、甘い食品から食べると良いでしょう。

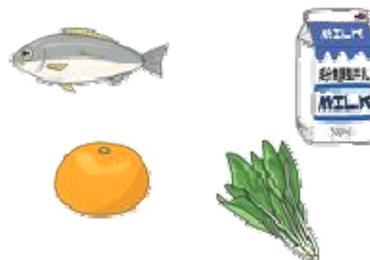
備蓄食品、支援物資に野菜・果物のジュース、栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）があれば積極的に摂ります。



《災害後4日目～3週間》「たんぱく質、ビタミン類、食事療法」

救援物資などでは主食（ご飯・パン・麺など）に偏ってしまうことがあります。

エネルギーと水分補給優先から、たんぱく質、ビタミン類、病態に応じた食事療法などへの配慮が必要になります。



《災害後3週間～2ヶ月以降》「主食・主菜・副菜をそろえましょう」

避難所や仮設住宅での生活により、食品の購入や調理環境が大きく変化します。

1食で主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（魚・肉・大豆製品・卵）、副菜（野菜・海草・きのこ類）がそろうようにすると良いでしょう。



災害時に気をつけたいポイント！

「水分補給をしましょう」

災害時は飲料やトイレが限られており、水分補給を控えがちになります。飲料がある場合は、積極的に水分補給をします。水分不足は脱水、低体温、便秘、エコノミークラス症候群、心筋梗塞、脳梗塞のような症状がおこりやすくなるので注意が必要です。



「食中毒に気をつけましょう」

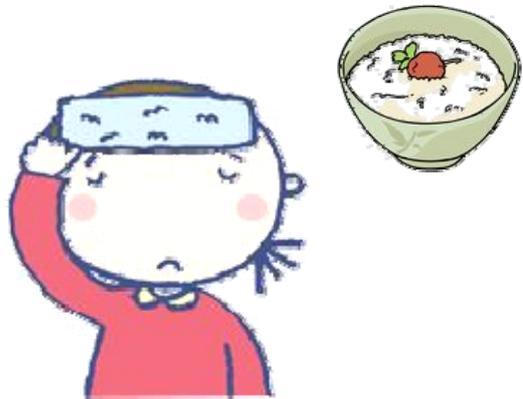
- ① 食中毒予防には「手洗い」が一番です！
 - ・ 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗います。
 - ・ 断水時は手指用アルコール剤（特にトイレ後、食前）を使います。
- ② 食品について
 - ・ 消費期限内に食べましょう。
 - ・ 食品は冷暗所で保管します。
 - ・ 缶詰やレトルト食品などの加工食品は、開封したら早めに食べましょう。
- ③ 調理の際はこんな工夫を
 - ・ ラップやアルミホイルの活用（おにぎり作り、お皿に敷く）を。
 - ・ 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。
- ④ 食べる時にはできるだけ直接接触らず、袋（包装）ごと持って食べるようにします。袋（包装）がない場合は、ラップやアルミホイルを使います。



こんなときは・・・

「下痢や風邪にかかったとき」

- ① 脱水予防のため、こまめに水分補給をします。（水、お茶、スポーツ飲料、果汁）
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう。（レトルトおかゆ、缶詰（煮物））。
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的に。（野菜、果物、野菜ジュース、果汁）



家族構成別ポイント！

「妊婦さん・授乳中の方へ」

① 水分補給について

飲み物が不足していたり、トイレに行く回数を減らしたりするために水分を控え気味になります。

妊婦さんと赤ちゃんの健康、母乳のためにも積極的に水分補給することが大切です。



② 食事のポイント（回数・量）

食べられる時に食べられる量から食べましょう。

③ ビタミン補給の方法について

主食（おにぎり、パンなど）以外に、野菜、果物、野菜ジュース、果汁、栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）を利用し、ビタミンを補給します。

④ 母乳・ミルクについて

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。

吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。

ミルク用の哺乳瓶がないときは、紙コップやカップ、スプーン等が代替手段になります。

カップやスプーンはきれいに洗浄し、熱湯で十分消毒します。

煮沸消毒や薬液消毒ができない場合は、衛生的な水でよく洗います。

飲ませる際は、赤ちゃんを縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。

※ ミルク用の水は硬度の低い軟水を使用しましょう。

※ 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。

⑤ 離乳食について

- ・ 5～6か月の赤ちゃん →母乳、ミルクで代用する。
- ・ 7～11か月の赤ちゃん→ご飯をスプーンでつぶして、お湯を加えておかゆ状にする。
- ・ 12か月以降の赤ちゃん→ご飯に味噌汁やスープを加えて、「おじや」にする。

※ 生の食品、火の通りが不十分な食品は与えないようにします。

※ 塩分は控えましょう。

※ 使用する食器やスプーンは清潔に。



「高齢者に関する情報」

① 水分補給について

水分が不足すると、疲労、頭痛、便秘、食欲低下、体温低下などがおこりやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖コントロールのためにも水分補給が大切です。

喉が渇いていなくても意識して水分補給をしましょう。



② 食事はこんな工夫を

- ・ 食品が限られている、慣れない環境・食事などから食欲が低下しやすくなりますが、体温や身体の筋肉を維持するために、食べられる食品・食べられる量から食べましょう。
- ・ ゼリー飲料や栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）を積極的に。
- ・ ご飯類は味噌汁やスープに入れて「雑炊」に、パン類は牛乳やジュース類に浸すと食べやすくなります。



③ 飲みこみやすくするために

- ・ 食事は座って食べるか、身体を少し起こして食べます。
- ・ 食品と水分を交互にとります。
- ・ つぶす、ちぎるなど食べやすい大きさに。

