



今月の担当は  
管理栄養士  
田崎です。

毎年9月1日は「防災の日」です。台風、豪雨、洪水、地震などの災害についての認識を深めるとともに、災害時における備えも大切です。この機会に食の備えについても考えてみましょう。

## 【災害時に起こると予想されること】

- 道路の寸断
- 建物の倒壊
- 水、電気、ガスのライフラインの遮断 など



## 食事、飲料の備えが大切です

災害が発生して、体制が整うまでに約3日間かかると言われています。3日分（状況によっては1週間分）の食料を備えましょう。

- 飲料水 3日分（1人1日あたり3ℓ）
- ご飯（※アルファ米）、カップ麺、カンパン、レトルト食品、肉や野菜の缶詰、板チョコ、ビスケット
- 野菜ジュースや果物ジュース



※アルファ米…お湯をそそいで約15分で温かいご飯ができる

## 【水不足が体に与える影響】

災害時にライフラインが遮断されると、水の確保が難しくなる場合もあります。水が不足すると…  
脱水症、エコノミークラス症候群、便秘などを引き起こす可能性があります。

## 【ビタミン、ミネラルも忘れずに】

災害時は、1日の食事回数、1回の食事量が少なくなる可能性があります。栄養が炭水化物に偏りがちになるため、ビタミン、ミネラルが強化されている食品（ふりかけ、飲み物、お菓子）の備えも大切です。

## 【熱源・調理器具の備えも大切です】

- カセットコンロ、ガスボンベ
- 缶切り
- お皿、コップ
- はさみ
- 水筒



## 【災害時は食品衛生に注意！】

- 食事の用意や食事前、手洗いができない場合ウェットティッシュを使用
- おにぎりなどはラップで握る

