

保存版！災害時の備え

食料

最低でも**3日分**備蓄しておきましょう！

3日分(1人当たり)の備蓄食の例



平成29年9月台風第18号により被害を受けられた皆様に、心からお見舞い申し上げます。
あれから、一年が、経とうとしています。今後も台風や地震が起こることが予想されていますので、災害時に備えておくことをおすすめします。



災害時というごはんやパンなどの主食に目が行きがちですが、経験された方が最も求めていたのは**「野菜」**でした。

栄養の面からみても、野菜不足によって**ビタミン不足**になると**疲労を感じやすくなったり、代謝に影響**したりなどが考えられ、心配なところです。
備蓄していない家庭は、ぜひ追加しましょう！

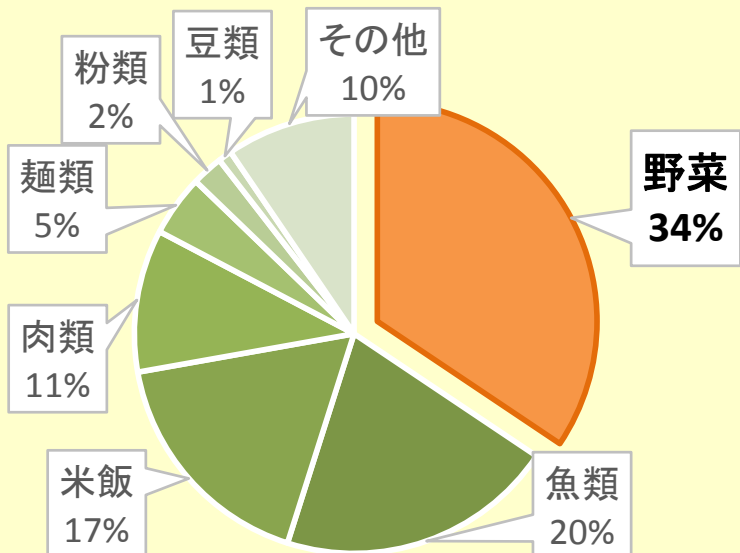
水がない時

● 手洗いでできない時は、**ウェットティッシュ**など
● 調理する時は、**ポリ袋**で混ぜる
● 代わりには、**お皿にラップ**をして、使う(食べ終わったら、ラップだけを剥がしてそのままだけで再利用できる)
● **アルミホイル**で**食材**を包んで焼く
● 鍋やフライパンで調理する時は、**クッキングペーパー**や**アルミホイル**を洗わずに使う(交換すれば洗

衛生



「阪神・淡路大震災で一番食べたかった食品類」



参考：震災下の「食」神戸からの提言 奥田和子氏

週1体操コラム

もしもの時のために、
平常時から体力アップに取り組みませんか？

『生活不活発病』を御存じですか？文字通り「生活が不活発」なことで生じる心身機能の低下のことです。体を動かすことで予防することができますが、災害時は、周囲への遠慮や災害による道路の陥没等により、活動量が減り「生活不活発病」になりやすいと言われています。東日本大震災である地域の実態調査を行ったところ、介護認定を受けていなかった方の約4分の1で歩行困難が生じ、回復しないまま生活をしているという結果も出ています。

また、災害時は車などで動けない場合、ご自分の足で避難する必要があります。津波であれば高台へ上がる筋力も必要です。被災後は、長期化した場合、避難生活に耐えられる体力、救援物資を徒歩で取りに行く体力が必要となる場合も考えられます。もしもの時のために、日頃から体力づくりを行うことで備えとなり、何よりもご自身の健康の為になります。ます。ぜひ、この機会に、週1体操に取り組んでみませんか？

栄養新聞

津久見市

(平成三十年九月)
第十五号

お問い合わせ先(82-9533)



裏へ