

その他

災害時に役立つグッズ等をご紹介します。
備蓄品の参考に！



9月1日は防災の日！
ぜひ家で作ってみて
くださいわ

パッキング ごはん（2人前）

【材料】

- *米 1合
- *水 1カップ

【作り方】

- ①米をとぎ、ポリ袋に入れる。
- ②分量の水を加え、空気を抜きながら、ポリ袋の上をしぼる。30分位そのまま浸漬させる。
- ③沸騰した鍋に入れ、約20分加熱する。
- ④火を止めて、10分ほど蒸らす。

★出来上がりに塩昆布やツナ缶をまぜると食べやすいです。

★水を多めにするとおかゆになります。

※ポリ袋は、食品用、キッチン用、の**高密度ポリエチレン**でできた、**耐熱の半透明**の袋です。必ず使用する前に注意書きを確認してください。

家族構成を考慮した食品も備えておきましょう！



	考えられるリスク	対応策
高齢者	噛む・飲み込む力が弱くなるため食べられる食品が少ない	→柔らかくとろみのあるレトルト等を備蓄
	食欲低下等から摂取するエネルギー量低下、体重減少	→高エネルギー食品を備蓄（ゼリー飲料など）
	十分な水分がなくむせやすくなる	→水の貯蓄を徹底、とろみのついた食品の備蓄
	血圧が上がる	→こまめな水分摂取、塩分の少ない食品の備蓄
	病気に合った食品が少ない（糖尿病など）	→平常時に主治医や管理栄養士に相談しておく



	考えられるリスク	対応策
乳幼児	体調や環境の変化から母乳が出にくくなる	→粉ミルクや哺乳瓶を用意
	脱水症状になりやすい	→水の備蓄の徹底
	食物アレルギー	→アレルギー用食品の備蓄