

災害時の食事のポイント

毎年各地で自然災害に見舞われ、大変な思いをされている方が数多くいます。被災した際、できる限り健康が保たれるよう、もしものときに役立つ情報をお届けします。

災害時の食生活での注意点

水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。

水分が不足すると、**疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下**などがおきやすくなります。**血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切**です。



【水の備蓄量のめやす】

1人1日あたり3リットル×3日分 (できれば1週間分)
※給水袋があると便利です。

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。**体温や体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。**

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品を選ぶのもおすすめです。

ごはん類

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める
- 汁物に入れて雑炊のようにする

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする

お弁当類

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める
- ばらして水分を加え、再調理で柔らかくする
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰や



「飲み込みにくい時」、「おせる時」の工夫

- ・食事前に少量の水で口を湿らせる
- ・食べ物と水分を交互にとる
- ・ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる

覚えておきたい口腔ケア

歯自体の保清だけでなく、**風邪や肺炎の予防のためにも口腔ケアは大切です。**

少ない水で歯みがきをする方法

- ①ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- ②コップに水を入れて、うがいをします。
- ③ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- ④コップがもうすこしある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- ⑤デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。



歯ブラシがない場合

- ①ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
 - ②別のペーパータオル等に交換し、口の中をひととおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュでふき取る方法もあります。

覚えておくと便利?! パッククッキング

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて鍋等で加熱する調理法です。

- ①素材の風味やうまみを逃さない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けが楽。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり!

農林水産省ホームページより抜粋

失敗しない! パッククッキングのコツ

※ポリ袋は耐熱温度130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で、厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。

※1袋に入れる量は1~2人分を目安にする。

※クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。

※入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。

☆ 週1体操コラム ☆ 「災害」と「日頃からの運動習慣」について

皆さんは、習慣的に体を動かす機会がありますか？
今回は、「災害」と「日頃からの運動習慣」についてです。
先日、ある研究で、日頃からの運動習慣が災害後の低栄養発生予防につながるという報告がありました。

低栄養になると、筋肉や骨など健康な体を維持する機能が低下してしまいます。
近年、集中豪雨などいつ災害が起きてもおかしくありません。災害時は、周囲への配慮や災害による道路の陥没、避難所での十分なスペースが確保できないなどにより活動量が減り、心身機能が低下した状態になりやすいと言われています。

また、災害が起きると、道路状態も悪くなり、ご自分の足で避難する必要が出てきます。津波や浸水被害の場合は高いところへ上がる筋力も必要です。さらに、被災後、道路が復旧するまでは、救援物資を徒歩で取りに行く体力も必要となります。

そのため、日頃から筋力・体力をつけておくことが大切です。
日頃から運動習慣をつけておくことが、災害時の避難行動や災害後の健康に繋がります。
もしもの時の備えの1つとして、今一度ご自身の「運動習慣」を振り返ってみませんか？

