

防災知識

問合せ 役場防災交通課

まめ 13

災害時の栄養管理について

災害時は食べ物が制限されるため、栄養バランスが乱れてしまいがちです。今回は“**からだの調子を整えるもの**”を備えるポイントを3つまとめました。ふだんに限らず災害時も、意識して摂るようにしましょう

ポイント 1 からだの調子を整えるものとは？



ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む、野菜・果物・海藻等のことです。これらにはカリウムが多く含まれ、余分な塩分を体外に出してくれます。

ポイント 2 常温保存食品をローリングストック

常温保存できる食品の例

そのまま	タマネギ、ジャガイモ、ゴボウ、バナナ、リンゴ等
缶詰	コーン缶、トマトソース缶、パスタソース缶、フルーツ缶等、味付きのものは調味料の代用にもなります。
乾物	切干し大根、乾燥ワカメ、干しシイタケ、ドライフルーツ等、カット済のタイプなら切らずに使えます。また、戻し汁も活用できます。
その他	野菜ジュースは煮込みや雑炊等の料理にも活用できます。 1回で飲みきれるサイズを準備しましょう。

ポイント 3 冷蔵庫=大きな備蓄庫



3日分の非常食に、冷凍保存したご飯や食パン、下処理した野菜等をあわせて、1週間分を目安に備蓄しましょう。保冷材も活用しながら、冷蔵庫→冷凍室の食材の順で消費しましょう。

注意 傷んだ食品は食べない!



もったいなく感じるかもしれませんが、食中毒等の原因になるので、傷んだ食品等は思い切って処分しましょう。

あとが記

私は昨年から実家を離れて生活しています。実家での生活を振り返ると反省もありませんが、感謝の思いが強く、普段の生活で当たり前と想っていたことにも、今まで以上に有難みを感じるようになりました。今は新しい生活様式が求められる、様々な制限をされていることもあり、思い返すとより一層、当たり前に対する有難みを感じます。これからは少しのことでも当たり前と簡単に思わず、生活したいと思えます。

朗読CD・テープを
ご利用ください

目の不自由な人や、高齢者など、広報を読むことが困難な人へ、朗読ボランティア「かえるの声」によるCD・テープの録音・配達を行っています。ぜひご利用ください。

問合せ
武豊町社会福祉協議会
ボランティアセンター
☎ 73-3104



▲「かえるの声」による録音の様子

「広報たけとよ」は、「雑誌」に分別して
ください。

