

いただきます・ごちそうさま

呉市では、「自分の命は自分で守る意識を高め、災害への記憶を受け継いでいくこと」を目的に、令和2年度から7月6日を含む1週間で「呉市学校防災週間(今年度は7月3日～9日)」として、防災についての学習をしています。その学習の1つとして食育通信からは「非常災害時に備える水と食事」について紹介します。

いざ！という非常災害時に備える『水と食事』

～命を守るために、知っておこう、スキルを身につけよう～

まずは「水」。我慢は禁物です。

災害でライフライン（電気・水・ガスなど）が被害を受けると、これまで通りの生活を送ることができなくなります。生きるためには、まず水分を最優先でとる必要があります。非常災害時は飲料水が絶対的に不足するとともに、食事からの水分摂取量も減少しますので、意識して水分を補給していくことが大事です。以前と比べて「飲料水」を備蓄されているお家が増えていますが、今一度確認をしてみましょう。

★備蓄アドバイス★

飲料水（1人あたり1日2～3ℓを目安に3～5日分）
生活用水を溜めるポリ容器やバケツ など



飲料水を備蓄する時は、1本ずつではなく、ケース単位で備蓄すると、積み重ねて保管することができます。場所も取りません。

次に「食事」。食べたくないと思っても“ひと口”は食べる。

災害で被害を受けると「食欲」が最初に無くなります。これは、怖い体験をしたり、つらかったり、悲しかったりすると食事をする気が無くなってしまふからです。「あまりおなかが空いていないなあ」とか「今は食べたくないなあ」思っても、できるだけ定期的に食事をとるようにしましょう。食事量が減るとエネルギー量が不足し、体力や免疫力が落ちて体調を崩す原因になってしまいます。

★備蓄アドバイス★

食べ慣れた食品、家族が好きな食品、肉・魚・果物の缶詰
レトルト食品（開封するだけで食べられる食品が望ましい。）
ビタミン類や無機質（ミネラル分）が強化された食品 など
※できれば、ラップ、ポリ袋、紙皿・コップ、割ばし、カセットコンロ・ボンベ など



そして、「衛生管理」も忘れずに！

非常災害時は、断水等で衛生状態が悪くなりがちです。合わせて新型コロナウイルス感染症対策のため、これまで以上に衛生管理への対策が必要です。

★備蓄アドバイス★

アルコール消毒液、使い捨て手袋、ペーパータオル、
除菌ウェットティッシュ など



「普段から備蓄しているから安心。」と思っているお家も今一度備蓄品を点検しておきましょう。

賞味期限切れになっていませんか？
持ち出しやすい場所に保管していますか？

命を守るためにも、今できることを行っておきましょう。



= 災害時のお役立ちレシピサイト =

特別な材料を必要とせず、お家にある物を利用して作ることができるため、練習も兼ねて作ってみてはいかがでしょうか。

<p>全国大学生協同組合連合会HP「自炊のすすめ」： 災害時のための「超カンタン！お料理レシピ」 考案：大学生協東京事業連合 管理栄養士 高橋亮子先生、山本哲朗先生</p>	
	<p>東京ガスHP「ウチコト」： 災害時に活躍！ポリ袋と湯煎で作る 「お湯ポチャレシピ®」とは？ 考案：株式会社オフィスRM代表取締役 管理栄養士 今泉マユ子先生</p>

【食育フォーラムNo.245】健学社