【食育通信】

いただきます・ごちそうさま

第　3号
令和元年6月3日
呉市立下蒲刈中学校

豪雨や地震などの非常災害時，身の安全が確保できたら，次に大切なのは水と食事です。非常災害が身近な問題として考えられる今，普段から食べることの大切さを知り，そのスキルを身につけておくことが大事です。

いざ！という非常災害時に備える「水と食事」

～いのちを守るために，知っておこう，スキルを身につけよう～

第一に「水」。我慢は禁物です。

災害でライフライン（電気・水道・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摂る必要があります。非常災害時は飲料水が絶対的に不足するとともに，食事の量が少なくなることも多く，そのため食事からの水分摂取が想像以上に減少し，体は水分不足になりがちです。



●水分が不足すると起こりやすい症状

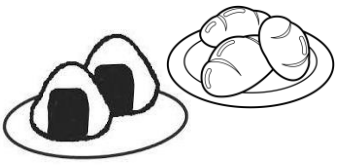
脱水症，便秘，エコノミークラス症候群，心筋梗塞・脳梗塞などの慢性疾患　など

★備蓄アドバイス★

飲料水（１人当たり１日２～３ℓを目安に３～５日分）

生活用水を溜めるバケツやポリ容器　など





次に「食事」。食べたくないと思っても一口は食べる。

災害直後は，１日の食事回数や１回の食事量が極端に少なくなることが多いです。また，支援物資は，パンやおむすび，カップめんなどの炭水化物の食品が優先的に支給されます。これは，生きるために，まず，体力をつけて暑さや寒さ，そして，ストレスに負けないためのエネルギーの補給が大事だからです。そして，避難生活が続くと野菜や果物を食べることが難しく，ビタミン類やミネラル分が不足してきます。汁物は簡単な調理の上，いろいろな食材が一度に摂れ，水分も補給できるので，環境が整ったら食事に取り入れましょう。支援物資等が十分に届くようになったら，栄養のバランスも考えた食事をしていくようにしましょう。

★備蓄アドバイス★

食べ慣れた食品，家族が好きな食品，肉や魚の缶詰，レトルト食品，ビタミン類やミネラル分が強化された食品　など

※できれば，紙皿，紙コップ，割りばし，ラップ，カセットコンロ　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ます。食中毒の発生やノロウイルスなどの感染性胃腸炎が流行しやすいので，衛生管理には最大限の注意が必要です。



水分をしっかり摂る，できるだけ食べるなど，当たり前のことができないのが非常災害時です。

いのちを守るため，少しでも食べるためにも普段から備蓄することが大切です。

