



# どうする? 「もしも」の食事



近年、地震、大雨や津波などによる自然災害が頻発しています。また自然災害だけではなく、感染症なども気になるところです。災害などをなくすことはできませんが、被害を少しでも減らすことは今から取り組むことができます。そこで、「もしも」の時の食事を今から備えましょう。

## もしものとき、くらしはどうなる?

### 災害発生時



#### 命を守る行動を

災害が発生した当日は、思いがけない災害に混乱しつつ行動する時期です。危険な場所にいる人は避難することが原則です。避難所生活に必要なものをリュックサック(非常用持ち出し袋)に詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

#### すぐに食べられるもの、飲み物を



災害を乗り越えるために食事はかせませないので、すぐに食べて元気になれるものを用意しておいてください。

発災当日の備えの目安は、1人あたり「水1Lと調理不要な非常食3食」です。避難する際に持ち出せるよう、**1日分の非常食を非常用持出袋に入れておきましょう**



### 電気、ガス、水道が止まったら



#### 電気、ガス、水道、物流が止まっているかも

災害の規模や地域によっては、ライフラインが止まってしまうことがあります。これらのライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。量の目安は3日分、できれば1週間分を目標に備えておくことが大切です。

#### 冷蔵庫や冷凍庫のなかのものを先に

もし電気が止まっていたら、冷蔵庫や冷凍庫のなかのものから先に食べるようにしましょう。冷凍庫はドアを開けていない場合、3~4時間はある程度品質が保たれるといわれています。食べる際には製品のおいしさを必ず確認したうえで食べます。温かい食べ物を食べるためにもカセットコンロとガスボンベは常備しましょう。**カセットコンロは被災しても余震が少なくなる頃から使えます。**



### 料理を作れるようになったら



#### 料理を作れるようになったら

災害発生直後は安全のために避難所で過ごす人も多いですが、数日後には自宅に戻っていく人が増えます。家に戻ったら、地震で倒れたり、落ちたりしたものを片付け、安全に過ごせるようにします。回復していく過程の中で、電気、ガス、水道と回復し、普段の暮らしへ戻っていくと、ストレスや疲れがどっと出てくる可能性があります。つらいときは一人でかかえこまず、助け合いながら災害を乗り越えましょう。

#### できる調理方法で



料理を作れるようになったら、電気、ガス、水道を使わずに混ぜるだけの料理、そしてカセットコンロとガスボンベなどをそなえておけば、家にある食材を使って料理をすることができます。そして、水があれば「パッククッキング」も可能となります。



いつも意識しておきたい

## 災害時の食生活の注意点



避難生活ではふだんと違う状況からくるストレス等により食生活が乱れる可能性があります。普段の習慣でないことを災害時に新たにすることは難しいのでぜひ普段の生活でも意識してみましょ



### 水分をしっかりとろう

避難生活では、飲み水の不足、トイレの数の不足から、水分をとるのを控えがちになります。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。**水分不足により、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水分をしっかりとることが大切です。**



### しっかり食べよう

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**身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**。(ふだんは食べすぎにも注意ましょ)



### 身体を動かしましょ

避難所生活では、**身体を動かす量が減りがち**です。食べることと、身体を動かすことを心がけましょ。こんなことも身体を動かすことです…脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす、室内や外を少し歩く、軽い体操 など



いつも意識しておきたい

## 災害時にも使える栄養バランス



災害直後はごはん、パンなどのエネルギー源である炭水化物が中心になります。とても大切なものですが、**栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。**そこで、いつでも使える「三色食品群」を用いて「栄養バランス」について考えましょ。

**赤** は魚、肉、たまご、大豆製品を中心としたおもに体を作る食材→

赤あか



三色食品群は、食べ物に含まれる栄養素の働きをもとに分類しています

**黄** はごはん、パン、めん類を→中心にしたエネルギー源になる食材

黄き



緑みどり

**緑** は野菜、海藻を中心にした←おもに体の調子を整える食材



1食で3つの色の食材を意識ましょ

「備蓄食品」や「パッククッキング」についてくわしくは→

<https://www.city.uji.kyoto.jp/site/choju/80746.html>

(リンク先：宇治市ホームページ)

