

災害時の栄養不足対策

(3-1)

避難所では炭水化物が多く提供される

不足：タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維

栄養がバラバラにならないよう、バランスよくそろえることが大切。

ビタミンをおぎなうためには野菜ジュースなど、タンパク質をとるためには缶詰などがあるといい。あたたためなくても食べられるものがあると電気やガスが使えないときに便利!!



栄養 バランス を考えて非常食を 備蓄

カルシウム... ロングライフ牛乳、粉チーズ

※常温保存ができる

ミネラル、タンパク質... 羊かん

野菜ジュース、ドライフルーツ、乾物

インスタントみそ汁、即席スープ、漬物

簡単でも料理する!

最低でも 10日分程の水や食料をストックしておく
防災食品より「普段食べているもの」をちよと多めに
買い、ておくのがベスト

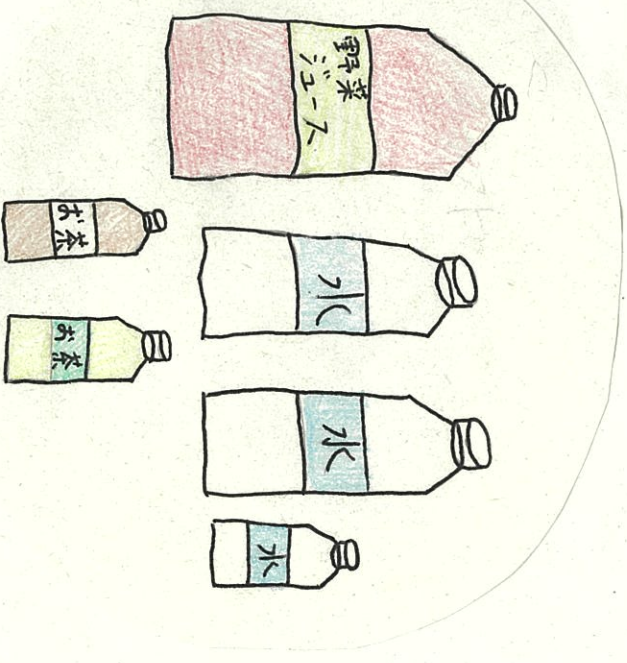
普段から栄養に気をつけて備蓄する

消費期限が近いものを食べたなら、補充して
買い足す「ローリングストック」を。

1日に必要な水は、1人あたり3L

(そのうち2Lは飲用、1Lは生活用)

水はリビングや寝室、玄関収納などに
分散して保管



引用

レスキューナースが教える 著者 辻直美
新型コロナ予防マニュアル

どっちを選ぶ？クイズで学ぶ! 監修 木原 実
自然災害サバイバル③避難生活