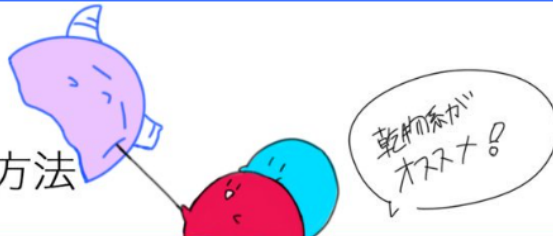


避難所 生活で不足しがちな

栄養素 とそれを補うための方法



災害時に不足しがちな栄養素は？

- たんぱく質
- ビタミン
- ミネラル
- 食物繊維



- ◆タンパク質を補うためには
缶詰 (大豆水煮缶・サバ缶・ツナ缶・アサリ缶)
レトルト食品
- ◆ビタミン・ミネラル・食物繊維を補うには
雑穀ミックス (白米と混ぜて炊くと◎)
海藻系・カットワカメ・ひじき・切り干し大根
缶詰 (果物缶・ひじき缶・トマト缶)

長持するものさ。

過剰になりやすい栄養素は？

- 1.塩分 非常食のおかず、加工品やインスタント系には塩分が多く含まれる！！
- 2.炭水化物 パンやご飯などの炭水化物ばかりの食生活が続くから！



避難所でも簡単に作れる料理レシピ！！！！

- ①わかめとMIXベジタブルとツナサラダ
- ②サバとトマト缶のカレー
- ③ツナカレーホットサンド
- ④鰯の蒲焼き&トマト缶パスタ
- ⑤フルーツ缶丸ごとゼリー



QRコードを読み取るとレシピや他にもたくさんのレシピが紹介されています！

QRコードを読み取ってね

栄養不足による問題

震災後2～3ヶ月にわたり
心疾患系疾患の発症・脂肪の増加
糖尿病患者による摂取エネルギー量の増加
食事内容のバランスの崩れなどが原因による症状悪化などが見られた。

他に口内炎や便秘にもなりやすくなる

おすすめ

- 災害時の料理のおすすめ調理法！！
- ・ポリ袋をボウルの代わりに
 - ・なるべく洗わなくても良い食材を選ぶ
 - ・紙皿にラップを敷いて洗い物を減らす など
- 断水や停電などの際に
『洗い物を増やさない』『水を使いすぎない』を意識してみてください！！

栄養不足だけでなく水分不足による脱水症にも注意だよ！



○参考文献

・防災ニッポン

<https://www.bosai.yomiuri.co.jp/article/1405>

・厚生労働省

<https://www.mhlw.go.jp/file/06->

[Seisakujouhou-10600000-](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-)

[Daijinkanboukouseikagakuka/4b.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/4b.pdf)

・農林水産省

[https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/
chapter03.html](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/chapter03.html)

・全国大学生協連

[https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/
disaster/index.html](https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/disaster/index.html)