

普段から気をつけたい!

災害時の備えと避難生活のポイント

～ご高齢の方・慢性疾患をお持ちの方へ～

いつ起こるか分からない災害に向けて、普段から準備しておくともしものときにも役立つことがたくさんあります
私たちの身体をつくるもととなる「栄養」
災害時も「栄養」を意識して食事をとる工夫と
今からできる備えについてご紹介します



備蓄食品、用意できていますか?

北陸地方は、全国よりも災害用の備蓄食品を用意している世帯が少ない状況です。災害時に備え、普段から主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、栄養バランスを考えて常温で保存できる食品を備蓄しましょう。

主食



主に炭水化物の供給源

長期保存できる
ご飯やパン など

(パックご飯
缶詰パン、カニパン
ホットケーキミックス
乾麺 など)

主菜



主にたんぱく質の供給源

肉や魚の缶詰
レトルト食品 など

(焼き鳥、さば煮
シーチキン、カレー
牛丼 など)

副菜



主にビタミン等の供給源

野菜ジュース、漬物
乾物、常備野菜 など

(梅干し、ひじき
わかめ、切り干し大根
玉ねぎ、人参 など)

その他



乳製品や果物・嗜好品等

水や乳飲料、嗜好品
栄養補助食品 など

(ロングライフ牛乳
果物の缶詰、お菓子
インスタントみそ汁 など)

最低 3日～7日分×家族の人数分を目安に準備しましょう

ローリングストックで無理なく備蓄

普段から常温で保存できる食品を買い置きし、使った食品を買い足しながら備蓄するローリングストック法がおすすめです。

大雪や停電、断水、体調が悪く外出を控えたい時にも役立ちます。また、定期的に賞味期限を確認して古いものから使うことで、食品ロスの発生を防ぐこともできます。



こまめに水分をとり脱水を予防しましょう

水分は、栄養素の運搬や体温調節など、生命活動に重要な役割をし、不足すると、脳梗塞や認知症のリスクも高くなります。加齢により、体内の水分量や調節機能が低下するため、こまめな水分補給が必要です。



1日コップ7~8杯を目安に (コップ1杯150ml程度)

喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給!

食事はしっかりとりましょう

災害時も、食事をしっかり食べることで体力や筋力の維持、体温の維持ができます。

食欲がない時も、無理のない範囲で食べられるものから少しずつ食べてみましょう

食欲ないな...



- 好きなものを食べる
- 何回かに分けて食べる
- 間食で補う

身体を動かしましょう

災害時は、身体を動かさないことで「エコノミークラス症候群」※1や「フレイル」※2「サルコペニア」(筋肉量の低下)のリスクが高まります。普段からこまめに身体を動かして、筋肉を「貯筋」しましょう。

普段からできる簡単な運動



筋肉のもととなる、たんぱく質源の食品は、多めに備蓄しておきましょう



- ※1 エコノミークラス症候群...長時間同じ姿勢でいることで下肢などの静脈に血栓ができ炎症などを起こす疾患です。
- ※2 フレイル...健康な状態と要介護状態の間の状態です。適切な治療や予防を行うことで健康な状態に戻ることができます。

かみにくい・飲み込みにくさがある方へ

災害時には、食べ慣れたやわらかい食品や飲み物があると安心です。レトルト・インスタント食品は普段から食べて、お気に入りのものを見つけて備蓄しておきましょう。

✓
基本の
備え

- レトルトやアルファ化米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物 栄養補助食品 好物の食品、飲み物

口腔ケアも忘れずに！
入れ歯の方は、避難時に
忘れないように。



食べる機能（かむこと・飲み込むこと）に不安のある方のための便利アイテム

とろみ調整食品

食事でむせることが多くなった場合、飲み物や汁物などの水分に混ぜてとろみをつけることで、口当たりがなめらかになり、飲み込みやすく、誤嚥を防ぎます。

〈基本のとろみのつけ方〉

- ① 飲み物や汁物が入った器に、「とろみ調整食品」を入れ、すぐに30秒くらいかき混ぜる。
- ② 2～3分おき、とろみを安定させる。
(とろみの強さや温度を確認してから飲む)

各メーカーによって特徴が
違いますので、使用前には
必ず説明書を確認してくだ
さい。



- ・個包装のものが使いやすくおすすめ
- ・とろみを濃くつけすぎると、誤嚥しやすいので注意
- ・ダマになったら、取り除いてください

市販の介護食

かむことや飲み込む機能の状態に応じて作られ、ドラッグストアやスーパーマーケットなどで市販されています。

●スマイルケア食

かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態が良くない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

●ユニバーサルデザインフード

日常の食事から介護食まで幅広く使え、食べやすさに配慮した食品です。レトルト食品や冷凍食品など多くの種類があります。



ユニバーサルデザインフード



スマイルケア食

ベビーフードを活用する
方法もあります

慢性疾患をお持ちの方へ

災害時であっても、疾患と上手につきあい、自己管理することが大切です。コントロールがしっかりとできると、症状の悪化を予防することができます。

血糖値が高めの方へ

- できるだけ、1日3食規則正しく食べましょう
 - 主食、主菜、副菜をそろえるよう心がけ、よくかんで食べましょう
 - 栄養成分表示のエネルギー量や炭水化物量を確認しましょう
 - お菓子や菓子パン、清涼飲料水の糖分に気を付けましょう
 - 低血糖に備えてブドウ糖を常に携帯しましょう
- ※経口血糖降下薬、インスリン製剤等を使用されている方で食事量が十分に取れない場合は、医療関係者に相談しましょう

原則、すべての加工食品の容器包装には栄養成分表示があります



血圧が高めの方へ

- ソースやスープを残すなど減塩に気を付けましょう
 - スナック菓子やおかきのとり過ぎは注意しましょう
 - 野菜や果物をできるだけ食べましょう
 - 寒さや水分不足、ストレスでも血圧は高くなるので、休める時はしっかり休養し、リラックスを心がけましょう
- ※水分やカリウム制限の必要な方は医師の指示に従ってください

汁を残して減塩
(約2g減塩)



体調がいつもと違うと思ったら

- ・災害時は、いつもと違う環境でストレスがかかり、体調を崩しやすくなります
- ・手持ちの薬がなくなった場合は避難所のスタッフに相談し、災害時も治療を継続しましょう
- ・持病をお持ちの方は、食事がとれない場合の対応について、普段から主治医と相談しておきましょう



体調の悪化、食欲のない場合は
早めに周りの人に伝えましょう

避難時は、常用薬、
お薬手帳や糖尿病
連携手帳などを
忘れずに！

【出典】

- 日本介護食品協会「ユニバーサルデザインフード」
- 農林水産省「スマイルケア食」
- (公社)日本栄養士会、農林水産省ホームページ

災害時の備えに関する詳しい情報はこちらから
公益社団法人富山県栄養士会ホームページ
<https://toyamaken-eiyoushi.jp/>

