

## ここだけは押さえない! 家族の食事のポイント

災害が起きた時に最も影響を受けやすいのは、乳幼児や高齢者、病気を持っている人たちです。  
家族それぞれに合わせた食事を用意しにくくなります。

食品の用意とともに、日頃から持ち出し用の荷物をそろえたり、情報を収集しておきましょう。

### 高齢者がいる場合



○かみにくい、飲み込みにくいなどの症状がある場合には、食べやすさに合わせた食品をそろえましょう。

- ・レトルト食品  
(粥、やわらかタイプのおかず)
- ・とろみ調整剤や濃厚流動食



○お茶や水、汁物などで水分を十分にとりましょう。

○食欲がない時は、甘いものや栄養補助食品などを食べ、エネルギーをとりましょう。

○低栄養の予防に、肉、魚や豆類の缶詰を利用してたんぱく質をとりましょう。



口の中の状態が悪くなると、体調や食欲に大きく影響します。  
入れ歯や歯ブラシの用意を忘れないようにしましょう。



### 乳幼児がいる場合



○災害時はストレスにより、母乳が出にくくなる場合があります。育児用のミルクや哺乳瓶、水も多めに用意しましょう。

○離乳食をはじめている場合は、ベビーフードを用意しましょう。



○生ものや火が十分に通っていないものは避けましょう。

○食べやすい形態やうす味の食品や菓子を常備しましょう。

○塩分はひかえて、大人の食事を取り分けるときはお湯でのばすなどしましょう。

### 食物アレルギーのある場合

○支援品や炊き出しの食事は、原材料や調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。必ず原材料を確認しましょう。

- ・アレルギー用のミルク
- ・アレルギー対応のレトルト食品や調味料



子どもの場合は、保護者と離れても本人のアレルギー情報が分かるようにしておきましょう。

○特殊な食品は手に入りにくい状況になります。日頃使っている食品やアレルギー用の食品を多めに常備しましょう。



### 食事制限のある場合

○高血圧や糖尿病、腎臓病などで食事療法をされている方は、病状を悪化させないために減塩の調味料、栄養成分がわかる食品などを用意しておきましょう。



### 体調がすぐれない場合

○発熱や下痢による脱水を予防するため、水分を十分にとりましょう。

○腸に負担をかけないよう、柔らかく消化のよい食事にしましょう。



### 働いている場合

自宅外で被災した場合、交通機関の不通などで帰宅困難になることもあります。いざという時のため、職場やよく行く場所に食品や必要なものをそろえておきましょう。

- ・ペットボトル飲料
- ・ビスケットやゼリーなど携帯しやすいもの



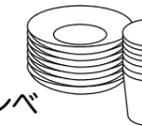
薬を服用されている方は  
持ち出せるようにしておきましょう。



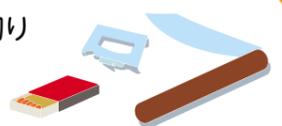
### 食品の用意以外に気をつけたいこと

#### 器具や食器などの用意

- ・紙皿、紙コップ、割りばし、スプーン
- ・ラップ、アルミホイル、ビニール袋
- ・ポリタンク、カセットコンロ、ガスボンベ



- ・はさみ、ナイフ、缶切り
- ・ライター、マッチ
- ・ウエットティッシュ



#### 衛生面で注意すること

災害時は水道水で手を洗ったり、しっかり火を通して調理することが難しくなります。食中毒や感染症予防のため、水道や電気やガスが使えない時を考え、用品をそろえましょう。

○食事の用意や食事前には、アルコールスプレー消毒をしたり、手指をウエットティッシュでふきましょう。また、おにぎりはラップでにぎるなど、食品に素手で触れないようにしましょう。

○非常時でも消費期限内のものを食べるようにこころがけ、缶詰やレトルト食品、ペットボトル飲料などは開けたら早めに食べましょう。

○食品はできるだけ加熱し、生水も飲まないようにしましょう。

○体調がすぐれない人は調理をしないようにしましょう。

