

# 食事の配慮が必要な方、体調不良時の備蓄について

## 乳幼児

- 授乳回数、食事回数は平常時通りに
  - ・粉ミルク(スティックタイプ)
- 離乳食
  - ・粉末タイプ、フリーズドライ
- アレルギー対応食
- 脱水に注意
- ※プラスチックの皿、スプーン、ガーゼがあると便利



## 便秘

- 便通をよくする
  - ・缶詰(コーン、ひじき、豆、野菜)、干しいも、バナナ
- 十分な水分
  - ・水、汁物、野菜ジュース、ゼリー



## 妊産婦・授乳婦

- 十分な栄養量の確保
  - ・カルシウム、鉄分強化食品、缶詰(野菜)
- 母乳が減少しないために
  - ・水、汁物、野菜ジュース、果汁、ゼリー



## 下痢

- 水分、ビタミン、ミネラルの補給
  - ・水、汁物、野菜ジュース、果汁、ゼリー
- 消化がよい食事
  - ・レトルトおかゆ、缶詰(煮物)、麺類
- 刺激の強い食品や料理は避ける



## 高齢者

- 水分を積極的に
- 低栄養にならないように
  - ・レトルト(おかゆ、刻み食)
  - ・瓶詰(ベビーフード)



## かぜ

- ビタミン・ミネラルの補給
  - ・野菜ジュース、果汁、ビタミン剤
- 脱水に注意
  - ・水、汁もの、ゼリー
- 消化がよい食事
  - ・レトルトおかゆ、缶詰(煮物)、麺類



## 慢性疾患がある方

- アレルギー対応食
- 糖尿病食
- 低カロリー、低タンパク質、低ナトリウム食品

お薬や禁止食に対応できるものを



## あると便利なもの

- 加熱調理ができるように、温かい食事のため
  - ・カセットコンロ、小なべ、キッチンバサミ
- トイレが十分に利用できないため、水分を控えないようにするため
  - ・ポータブルトイレ

## 備蓄品の保管について

- 賞味期限を定期的に確認しましょう。
- 冷暗所で保管しましょう。
- スチール缶は錆びやすいためアルミ缶を選びましょう。
- 害虫やねずみ対策にも、容器は丈夫なものを選びましょう。



☆災害時はストレス等で食欲が低下することがあります。栄養が不足しないよう心がけましょう。また、不安を軽減するために好きな食べ物を備蓄してもよいでしょう。

## 災害時も

## 衛生管理に気をつけましょう!

ガスや電気、水等のライフラインが使えない場合は、調理をすることが難しいです。普段の調理法から切り替えても、食中毒を起さないよう衛生管理に十分気をつけましょう!

- 調理や食事前、トイレ後に手洗いができない場合は、除菌消毒効果のあるスプレーやウェットティッシュで手指をふきましょう。
- おにぎりは素手でなく、ラップを利用しましょう。
- 食器にラップやアルミホイルをはって使用した場合は、汚れたら交換しましょう。
- 缶詰など加工食品は開封後早めに食べましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。

## 避難場所なども確認しておきましょう!

食糧の備蓄とともに、電池式ラジオや懐中電灯などの備えや避難場所の確認についても、日頃からご家族で話し合っておくことが大切です。土砂災害や地震の揺れの後に襲ってくる津波など、災害の種類により避難先も異なります。ぜひ、市のHPや防災情報マップを参考にしてください。

問い合わせ：芦屋市都市環境部防災安全課  
TEL:0797-38-2093

## リーフレットに関する問い合わせ先

◎芦屋健康福祉事務所 ◎芦屋市  
地域保健課 保健福祉部 健康課  
栄養士 栄養士  
TEL 0797-32-0707 TEL 0797-31-1586

※参考※  
兵庫県HP：災害時食生活改善活動ガイドライン