



養だより vol.93



災害はいつ起こるか分かりません。さらに起きた場合、十分な 支援体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その 間、自分や家族を守るためにも"非常食"を準備しましょう。

又、すでに準備している方は"量"や"内容"が、現在の家族 構成に合っているか確認しましょう。



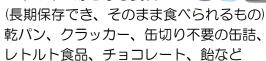
▶非常食は2つに分けましょう

非常食は ①災害後すぐに持ち出す"避難袋"と ②災害復旧まで活用する"備蓄品"に分けて管理しましょう。

まず持ち出す!!避難袋

食料: それぞれ 1 日分を目安に」

- 口飲料水(500ml×人数分)
- ロエネルギー源となる食料



その他

- 口懐中電灯 口携帯ラジオ 口予備電池 ロタオル
- □雨具・防寒具 □常備薬・応急処置用品
- 口使い捨ての食器 ロカイロ など

復旧まで活用する!!備蓄品 食料: それぞれ 3 日分を目安に

□飲料水(1日3ℓ×人数分×3日分)

口主食:レトルトご飯、カップめん、缶入りパンなど

口主菜:肉や魚の缶詰・びん詰めなど

口副菜:野菜の缶詰、乾燥野菜、即席みそ汁、

野菜ジュースなど

その他

ロカセットコンロ、ガスボンベ 口最低限の調理器具

ロラップ 口使い捨て食器 ロビニールシート 口洗面道具

ロティッシュ(ウェットティッシュ) ロマッチ など

●今の家族に合った非常食ですか?

非常食は年代や体の状況に合わせて用意する必要があります。今の家族に必要なものを準備しましょう。

乳幼児の場合

- □水は多めに備蓄しましょう
- 口粉ミルク、哺乳瓶、ベビーフードなど
- 口食品アレルギーがある場合、アレルギー用 食品は多めに準備しておきましょう
- ●災害時の子育て情報:日本新生児成育医学会 URL: http://ispn.gr.jp/general/

高齢者の場合

口水は多めに備蓄しましょう

□食べものが飲み込みにくい場合、□の状態に合った 介護用レトルト食品などを準備しておきましょう。

食事療法中の場合

□腎臓病や難病などで特別な食品を使っている場合、 いつも使っている食品を多めに備蓄しましょう。



今月の 余りがちな非常食

レシピ 乾パンの活用法

- ・素揚げにして、かりんとう風に
- ・卵と牛乳を混ぜたものに浸して焼き、フレンチトースト風に
- ・細かく割って牛乳に浸すと、ハンバーグのパン粉代わりに
- ・大きく割って牛乳をかけると、シリアル風に

など色々な活用ができます。

●定期的に中身を点検しましょう

非常食は用意して終わりではありません。 いざという時に活用できるよう、定期的に 中身を点検・交換しましょう。

毎年9月1日の防災の日は、 非常食の点検や、避難場所の

確認を行い、災害に備えましょう。

黑脑 中!

食事・栄養に関する 質問に管理栄養士が お答えします お気軽にスタッフに お声掛け下さい



●お薬手帳も活用しましょう

災害時には、いつもの病院に通えるとは限りません。又、強いストレスや 牛活環境の変化で、体調が変化しやすくなります。

そんな時にお薬手帳があれば、健康状態や自分の飲んでいる 薬を医師や薬剤師などに正確に伝えることが出来ます。

お薬手帳を常に持ち歩くことが理想ですが、災害時は何が あるか分かりません。非常袋には念のため最新のお薬手帳の コピーを入れておきましょう。



ひかり薬局 プラザ薬局 ひかり健康プラザ