



おうしゅうし食育だより 14号

令和5年3月

奥州市健康こども部健康増進課

3月11日は東日本大震災が発生した日です。災害は今や地震や津波だけではなく、大雨や風、雪などの気象による災害も多発しています。

もしものの時の「食の備え」はできていますか？今一度確認してみましょう。

食事について「災害が発生した時に起こること」はどんなことだろう？管理栄養士さん教えて！



奥州市食育キャラクター
わんパクン



奥州市健康増進課
管理栄養士

災害発生時は、**電気、水道、ガスのライフラインが止まったり、水道から水が出なくなったりすることがあるよ**。他には、道路が損傷したり、大雪などで車が通れなくなることで物流が止まり、食品が入手できないことも起こります。そういえばこの間、大雪で車が立ち往生して物流が止まったことがあったよね。

12年前の東日本大震災の時は、奥州市にも影響はあったの？



東日本大震災の時は、奥州市も停電や断水があったのよ。**電気は市内全域が復旧するまでに2日以上かかり、断水も最大13,000戸以上の被害***がありました。また、高速道路等の道路が大規模に損傷したために物流が滞って、食品が手に入りにくくてね、特に生鮮食品が入手できないことがあって大変な思いをしたよ。

震災の経験をもとに、**普段から備えておくことが大事**だよ。

*奥州市水道事業ビジョンより



水も電気も今の生活には欠かせないから、使えなくなったら大変だよ。災害に備えるってとても大切なことだね。具体的にどんなものを準備していればいいのかな？



災害前に準備しておくと**良い物があるよ**。家族構成、持病やアレルギーの有無などでも変わってくるから、参考にして備えておくと、突然の災害で慌てることないよね！

備えたい食品等



買い置きできる食品例

主食：米、餅、缶パン、コーンフレーク、レトルトのお粥、インスタントラーメン等

主菜：魚缶、コーンビーフ、カレーやシチューのレトルト等

副菜：常温保存可能野菜（芋類、玉ねぎ、人参等）、乾燥野菜、インスタント味噌汁やスープ

飲料：水、常温保存牛乳（LL牛乳）、野菜ジュース、お茶のティーパック等

※水は食事以外にも使うので、1人3Lを目安に多めに準備しましょう。

その他：ドライフルーツ、果物缶、ビスケット、クラッカー、キャラメル、飴等

その他

使い捨て容器、使い捨てスプーン、割り箸、ラップ、ビニール袋、カセットコンロなど

子どもがいる場合

災害時には環境の変化で母乳が出にくくなる場合があります。乳児がいる家庭は、ミルクや哺乳瓶等を準備しましょう。幼児は食べなれている物があると安心します。

食物アレルギーのあるお子さんは、アレルギー対応食品の準備をしましょう。

買い置きできる食品例

液体ミルク、粉ミルク、離乳食、ベビーフード、アレルギー対応食品、水やお茶等

高齢者等がいる場合

嚥んだり飲み込むことが困難な人がいる場合、一般的な食事では食べにくいことがあります。食べやすく加工されたレトルト食品があると便利です。災害時は食欲も落ち、食事量が減る場合がありますので、低栄養や脱水にも注意が必要です。

買い置きできる食品例

長期保存できる嚥下調整食、ゼリードリンク等



持病で食事管理が必要な場合

糖質や塩分、たんぱく質等食事制限等を受けている場合は、主治医や担当管理栄養士に相談し、減塩タイプの調味料や保存のできる低糖食品等を準備しておくといでしょう。



避難所でも食事の対応に時間がかかることもあります。

災害が発生する前に、家族構成や状況に応じた食品の備えをして、有事の際に慌てないようにしましょう。

また、準備してそのままにせず、普段から食べ慣れておくことや、使ったら買い足すことも大切です。

わんパックスのひとこと

日頃から家庭で備えをしておくことはとても大事だと改めて思ったよ。特に乳幼児やご高齢の方、食事制限を受けている人がいる家庭では、災害時に食事に困らないように準備をしておくことが必要だね

次はどこに行くのでしょうか？

次回もお楽しみに☆

