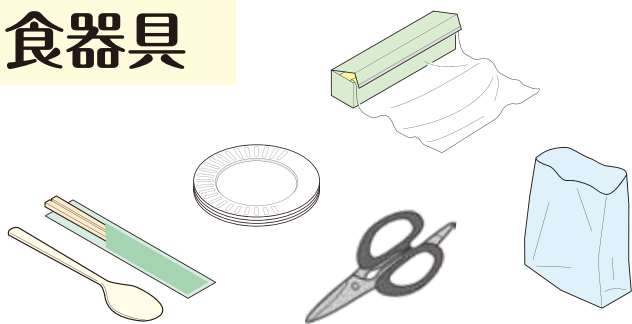


何を揃える？ 「道具編」

下記のようなものも揃えておくことでライフラインが止まった場合にも安心です。何を食べるだけでなく、「どう食べるか」が、心と体の健康を保つポイントになります。

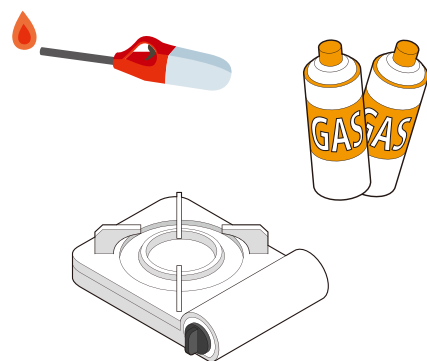
食器具



使い捨ての紙皿や、割りばしを用意するほか、皿の上にラップをかけることで食器を洗わず衛生的に利用できます。

加熱する道具

カセットコンロは電気が止まった時でも火を起すことができ、温かいものを食べる事ができるようになります。カセットガスボンベなどの燃料も用意しましょう。



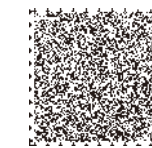
衛生用品



身体や手を拭くことができるウェットティッシュ、歯ブラシ、デンタルリンス、ドライシャンプーなど身の周りを清潔に保つことで、感染症などの病気を予防でき、リフレッシュにもなります。

状況に合わせて プラス1

ご自身や家族の体調によって、「必要なもの」が異なります。状況に合わせてプラス1を備えましょう。普段、薬を服用している方は薬も忘れずに。



赤ちゃんがいる家庭では…

災害時のストレスで、母乳が出なくなることがあります。粉ミルクの他に液体ミルクを用意しておくことで安心です。液体ミルクは調乳の必要が

なくお湯や冷ますための水が不要です。レトルトの離乳食も一緒に常備しておくことで良いでしょう。しかし、食べ慣れていないものを急に与えても食べない事もあるので、時々利用して慣れておくことで安心です。外出用バックにいれているものは使った分をすぐに補充しておきましょう。



高齢者がいる家庭では…



飲み込みづらい、むせやすいなど、食べる機能が低下している場合、支給される食材が合わず食事量が少なくなってしまうことがあります。食事量が少なくなると、免疫力も低下してしまうため、介護食やとろみ調整食品など食べやすい食品、常備薬も用意しておきましょう。

※慢性疾患で食事療法をしている方は、病気が悪化しないように治療食も忘れずに備えておきましょう。



食物アレルギーがある方は…



発災後すぐは、食物アレルギー対応の食品が手に入らないことがあります。普段食べ慣れている食品や薬を備えておきましょう。調布市の避難所では申し出た方にビブス（ベスト）を配布しています。

詳しくは、[東京都アレルギー情報 navi.](#) を検索してください。→

