

慣れない環境での心と体の健康

嗜好品の備蓄

好きな食べ物や飲み物は非常時の活力になります。好きなお菓子やコーヒーなども一緒に備蓄しておくことでストレス軽減になります。



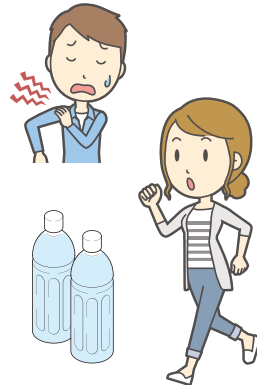
塩分量に気を付ける



災害時の食事は市販品が増え、日常と比べて塩分が多くなりがちです。例えばカップめんを食べるときは、粉末スープ等を半量で使用するなど、工夫することで塩分の過剰摂取を抑えることができます。

こまめに体を動かす

窮屈な環境で長い間同じ姿勢でいると、血流が悪くなります。さらに水分などが不足すると、血栓ができて肺動脈に詰まってしまうエコノミークラス症候群になることがあります。これらを予防するため、こまめに水を飲み、定期的にストレッチを行うなど身体を動かすことを意識しましょう。

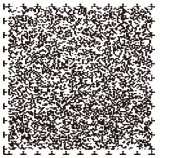


口腔内の衛生に気をつける



肉体的・精神的疲労により、体力や免疫機能が低下すると、肺炎になるリスクも高まります。肺炎の予防には、体力や免疫力を維持するとともに、口腔内の衛生確保が大切です。歯ブラシでブラッシングした後、デンタルリンスを使えば水も節約できます。

我が家の備蓄品をチェック



必ず揃えたいもの（1週間分以上）

半年に一度は、試食をしたり、賞味期限のチェックを忘れずに！

参照ページ チェック

飲料水	目安は1人3ℓ/日		
食料品	主食	1,2ページ	
	主菜		
	副菜		
	家族の状況に合わせたもの	4ページ	
	気分転換にも使える食品	5ページ	
医薬品（ふだん服薬している薬など）や おくすり手帳			

できれば揃えたいもの

参照ページ チェック

食器具（ ）	3ページ	
加熱する道具（ ）		
衛生用品（ ）		
	その他、 備えたいものを 書き込んで みましょう	

調布市食育ガイド「災害時編」- 第二版 -

発行日 令和2年2月
 監修 一般社団法人 日本災害食学会
 発行 調布市福祉健康部健康推進課
 〒182-0026
 調布市小島町 2-33-1 文化会館たづくり西館 4階
 (042) 441-6100