

高齢者の備え

あなたの元気がみんなの元気

備えの基本的な考え方

高齢者がいる家庭での備えは、一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。水、熱源となるカセットコンロ・カセットボンベ、そして、主食、主菜、副菜のバランスを考えて備えておきましょう。

その際、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁、即席スープ、食べ慣れた乾物などがあると安心です。

また、レトルト食品が苦手な高齢者の方も多ですが、普段から食べ慣れておくことや、さまざまな味付けの商品がありますので、試食してみて、おいしいと思うレトルト食品を見つけて備えておくことも大切です。缶詰も、甘さや辛さなどさまざまな味付けのものがありますので、お気に入りのものを見つけてみてください。最近では、お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品やアルファ米などが開発されていますので、一度食べてみて、備えの選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も
お忘れなく。



備蓄のアドバイス

普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べることができます。体が弱ったときに、どんなものが食べたいかを想像して、備えましょう。

また、好物の食品や飲み物を、多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すローリングストック法で、普段使いの食品で備えておくのもいいでしょう。

お気に入り

