

知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

3

身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

歯ブラシがない場合は？

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひとつおりとやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。

食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

食欲が出ない時は…

- 温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを。

飲み込みにくい時、むせる時は、
工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、
座るか、少し身体を起こして
食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、
おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整して
ちょうどよい
軟らかさに



パッククッキングの方法と調理バリエーション

洗い物いらずで簡単！ パッククッキングの方法

パッククッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



1 食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



2 加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



3 熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



4 鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



5 加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



6 袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③クッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのポトフ風



切り干し大根煮

作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江

乳幼児の備え

赤ちゃんを守ることが最優先!

ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを用意しておくことで安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを用意しておくことで、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。

◆ 災害時の心得

災害時に一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようにもなります。

大事なことは、お母さんと赤ちゃんが元気であることです。ですから、災害時に困ったことがあったら、医療・栄養のスタッフに相談し、お母さんは頑張り過ぎないようにしましょう。



アレルギー対応ミルクについては、P24の食物アレルギーのページを参照してください。

コラム

使い捨て哺乳ビン

コップやスプーンで飲ませることもできますが、哺乳ビンが使えると助かります。

使い捨て哺乳ビンが市販されていますので、普段お出かけのときなどにも使用することを想定して、使いやすいものを探して、選んでみてください。

ただし、使い捨て哺乳ビンは、一度使用したら廃棄しなければなりません。替えの乳首や、本体部分が不足した場合は、紙コップ哺乳に切り替えるなど、清潔に保つ工夫が必要です。

写真: ママプラグWebページより



◆ 粉ミルクの作り方

準備するもの

- 哺乳ビン(なければ、紙コップ、スプーン等でもOK)
※使う前に、きれいに洗って熱湯で十分消毒してください
- 飲料水 水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーター
給水車の水は当日中に使いましょう

井戸水は×

作り方

手は清潔に

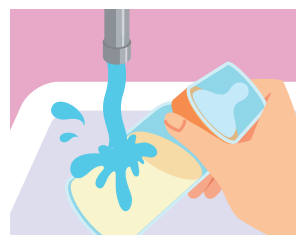
(出典:How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home(FAO/WHO)より抜粋・改変)



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます。



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳ビンに入れます。



混ざったら、すぐに冷やします。
※水は、哺乳ビンのキャップより下に当てます



手首にミルクを一滴たらし、熱くなく、生温かければ大丈夫です。

出典:「赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

液体ミルクについて

水不要、熱源不要

液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます

平成30(2018)年8月に厚生労働省令が改正されて、日本でも液体ミルクの製造販売が可能になり、平成31(2019)年春にも販売が開始される見通しです。液体ミルクが市販されるようになれば、各家庭で備蓄する赤ちゃん用ミルクの一つの選択肢として期待できます。

保存と飲ませ方は?

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 飲み残しを与えるのはダメ

- 哺乳ビンに入ったタイプ
- 紙パック・缶のタイプ等
(使い捨てカップや哺乳ビンにうつします)



注意点は?

- 国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。
- 月齢にあったものを
- 期限を確認
- 色は褐色がっていますが、問題ありません。

[BBE : 04-20][USE BY : APR 20]→2020年4月まで
(BBE = Best Before End : 賞味期限)
[24.11.18]→2018年11月24日まで

出典:「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」(公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム)

離乳食の備え

◆ レトルトの離乳食

災害発生後、数日から1～2週間は電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。特に、離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、それを洗うための水が必要となります。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

また、離乳食を始めた赤ちゃんは、月齢に応じて食べるものが変化します。このため、次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って備えるようにしましょう。

アレルギー対応の離乳食については、P24の食物アレルギーのページを参照してください。

◆ スtockしたレトルトの離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、大人用のかぼちゃの煮物をつぶして混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などのレトルト離乳食をスープでのばして、ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、普段から利用して、食べ慣れておくことも大切です。

◆ 好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備える

災害時には、普段とは違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、子どもが日頃から大好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。

