



『 災害時の栄養管理について 』

災害時は通常的生活リズムが乱れやすく、栄養不足に陥るリスクが高まります。

ストレスや疲労にさらされ、免疫力が低下しやすいため特にエネルギー補給や免疫力の維持、水分補給が重要です。

家庭で出来る対策として非常食の備蓄があげられます。主食・主菜・副菜のバランスを考えて長期保存できる食品を準備しておきましょう。主食はエネルギー源となる炭水化物が多い米やパスタ、インスタント麺、パックご飯などがあります。

主菜はたんぱく源となる魚の缶詰や豆類、レトルト食品などがあります。副菜はビタミンを含む乾物や果物の缶詰などを準備すると良いでしょう。また、高齢者や乳幼児、アレルギーや持病のある方には専用の食品や特別な配慮が必要です。

調理が難しい場合はそのまま食べられる食品を備えておくことで安心です。備蓄食品は『ローリングストック』方式で管理し、日常的に使いながら入れ替えることで常に新鮮な状態を保ちましょう。

普段からの食事と備蓄が心身の健康維持に大きく貢献します。



鹿児島厚生連病院
栄養管理科長
桑原ともみ