

ぼうさいじゅんぴ じしん たいふう み まも じゅんぴ
防災準備<地震や 台風などから 身を守るための 準備>を はじめて ください。

さいがい じ じしん つなみ こうずい しょくじ き
■災害時<地震、津波、洪水などのとき>には、食事に 気をつけて ください。

ひじょうじ ふつう せいかつ できないとき ですから、こころ からだ に ストレスが あります。食べ
たくないときも あります。いつも 食べていないものは、食べることが できないときも ありま
す。

ひなんじょ
【避難所<みんなが 逃げるところ>に いるとき】

●ちょうどいい りょう た
量を 食べて ください。

ひなんじょ しょくじ おお りょう おお すく
避難所の 食事は、パンや おにぎりなどが 多いです。量が 多いかもしれません。少ないか
もしれません。ぜんぶ た 食べる と、エネルギーや しお おお 多すぎる かもしれません。自分が いつも
食べている りょう た
量を 食べて ください。

●しお た
塩を 食べすぎないで ください。

いつもより かんづめ しょくひん べんとう た しお た
缶詰や レトルト 食品、弁当などを よく 食べますから、塩を たくさん 食
べてしまいます。ひなんじょ せいかつ なが つけもの あじ こ にももの しお
避難所の 生活が 長くなったときは、漬物や 味の濃い 煮物など 塩が
おお た もの た
多い 食べ物を 食べすぎないで ください。

じぶん うち
【自分の 家に いるとき】

●か た もの じょうず た
買っておい た 食べ物を 上手に 食べて ください。

じぶん うち た もの た
自分の 家に ある 食べ物で、すぐに 食べることが できるものを 食べて ください。少し

でも いいです。いつも 食べているものを 食べると、安心します。

●お年寄り・慢性疾患＜長く 続いている 病気＞の人

お年寄りのための レトルト 食品 や、慢性疾患の人のための レトルト 食品 を たくさん 売
っています。味や 形 を よく 見て、美味しく 食べることが できるものを 買って くだ
さい。

【こまめに＜一日に 何回も＞ 水を 飲んで ください】

災害時＜地震、津波、洪水などのとき＞は、水が 飲みたいと 感じないときが あります。ト
イレを 心配して、水を 飲まない人も います。

身体 の 水分 は、汗や 尿＜おしっこ＞、息などから なくなります。一日に 何回も 水
を 飲むことは、脱水症 や エコノミークラス 症候群 などの 病気に ならないために 大切
です。

避難所 ＜みんなが 逃げるところ＞の 飲み物は、甘い 飲み物や お茶、ミネラルウォーター
一など いろいろです。わすれないで 水を 飲んで ください。のどが 渴いていなくても、少
しずつ 一日に 何回も 飲んで ください。

飲み物 を 選ぶときは、甘い 飲み物は 砂糖が たくさん 入っていますから、あまり た
くさん 飲まないで ください。

※食事 や 栄養 については、保健所の 栄養士 に 相談して ください。保健所 は、みんなが 健康
でいることを 助ける 役所です。