

# ～栄養士からみなさまへ～

No. 1

余震、ライフラインの破損など、慣れない環境のなかで健康を保つため、次の点に気をつけましょう。

## 1 脱水症状に気をつけましょう！

- ★これから暑い日が続きます。  
水分不足になりがちですので、十分な水分補給を行いましょ
- ★普段より汗をかいたときには、イオン飲料や経口補水液などを利用しましょ



## 2 栄養が、かたよらないようにしましょ

- ★食事は、バランスを意識して  
**主食**（ご飯・パン・めん）の他に、**主菜**（お肉・お魚・卵料理）や**副菜**（野菜料理）も食べるようにしましょ
- ★野菜類が不足気味になります。野菜ジュースなどで補うようにしましょ
- ★ビタミンCなどを補給するために果物等をとら
- ★おやつの食べすぎに気をつけましょ。  
時間を決めて。甘い飲み物やお菓子のとりすぎに注意。



## 3 便秘ぎみのとき

- ★朝食を食べるなど、規則正しく食事をとら
- ★食物繊維の多い野菜や果物などをできるだけとら



## 4 運動をしましょ

- ☆定期的に体を動かすようにしましょ



具合の悪い方は、早めに医療機関、避難所の看護師等にご相談ください。