

# 非常時もバランスよく食べよう

## まず水分！次にしっかり食事！

災害時、ご自身の身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。水分が不足すると、エコノミークラス症候群など命に関わる病気がおこりやすくなります。また、命を守るためには、食事をしっかりとることも重要です。



1人あたり1日3リットル  
(飲料水+調理用水)

## 食事の内容も大切！

熊本地震の時、「バランスの良い食事がわからない」、「食べたいものだけを選ぶ」という食事内容の偏りがあり、体重の増減や血圧の上昇、便秘など、食に起因する健康トラブルが発生しました。非日常の場合でも、健全な食生活を営めるようになるために次の2つのポイントがあります。



### 1 災害時も日常と考え方は同じ！主食・主菜・副菜をそろえよう。

それぞれのジャンルから1つずつ選んで食べよう！

主食(黄色): ごはん、パン、めん類など

主菜(赤色): 肉、魚、卵、豆腐、牛乳、乳製品など

副菜(緑色): 野菜、果物など



小学校の時に習ったよね！食事の時は、  
黄の食べもの、赤の食べもの、緑の食べものをそろえよう！

たとえば、災害時の組み合わせとして…

【例1】



【例2】



毎日の食事でも  
そろっているか  
意識して食べてね！



### 2 非常食と家にあるものを組み合わせて1週間乗り切ろう！

「1週間分」というのは、日持ちのする野菜、冷蔵庫の中の食品と食料備蓄も合わせて1週間、「(買い物に行かなくても) 食べつなげることができるように」ということです。

日持ちのする野菜



冷蔵庫の中の食品



食料備蓄

