

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。



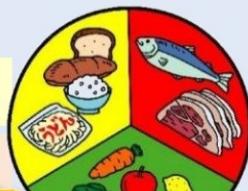
1 災害時も日常と考え方は同じ！主食・主菜・副菜をそろえよう。

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



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



と