

さい がい じ
**災害時
の食⑤**

ふ そく
不足する栄養素を補おう



おにぎりに、びちく 備蓄していたかんづめ 缶詰ややさい 野菜などをつか 使った温かいおかずをついか 追加しました。

おもにふく 含まれるえい よう そ 栄養素を
確認すると

たんぱく質	 さばの水煮缶	脂質	 油
炭水化物	 ごはん	無機質	 のり
ビタミン	フルーツ缶  コーン缶  うめぼし  梅干し	ごぼう  たまねぎ 	にんじん  トマト缶 

おにぎりだけだと、えい よう そ 栄養素がたんすい か ぶつ 炭水化物に偏ってしまうので、たんぱく 質 たんぱく質やしつ む き しつ 無機質、しよくもつ せん い ビタミン、しょくもつ せん い 食物繊維などを多く含んだ食品をとることも大切です。

おかずも食べよう!

きゅーたん

えい よう 栄養バランスがくずれると
たい ちよう ふ り よう 体調不良になりやすい



便秘
口内炎
頭痛
など

たんぱく質や無機質、ビタミン、食物繊維などの不足が続くと、便秘、口内炎、頭痛などの症状があらわれます。
「災害時の食②」を参考にして、必要な食料を備蓄しましょう。

災害直後はおにぎりやパンなど、栄養素が炭水化物に偏りがちです。栄養のバランスがくずれたまま長期間過すと、便秘や口内炎、頭痛などを起こしやすくなります。ガスや水道などが止まった時も、温かく栄養バランスのよい食事ができるような備えが大切です。