

災害時の食⑤

不足する栄養素を補おう



おにぎりに、備蓄していた缶詰や野菜などを使った温かいおかずを追加しました。

おもに含まれる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 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、栄養素が炭水化物に偏ってしまうので、たんぱく質や無機質、ビタミン、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

栄養バランスがくずれると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ごすと、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。

監修 名古屋工業大学大学院 工学研究科 社会工学専攻 防災安全部門長 教授 渡辺研司先生