

避難所生活での食事のポイントについて

慣れない生活や限られた食事の中で、体調を崩している方も多くおられると思います。

これから復興に向けて大きな一歩を踏み出すために必要な体力・体調を維持していただくための食事のポイントです。

● まずは水分！お水はこまめに飲みましょう（特に高齢者）

- 寒さやトイレが気になり、水を控えがちになりますが、気付かないうちに脱水症状に陥る場合があります。食事の量が普段より減っている状況では特に危険ですので、意識して水分を補給しましょう。特に高齢者の方は「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水やお茶を飲むようにしましょう。

● 主食（ごはん、パン、めん等）以外の食品（主菜・副菜）も食べるようにバランスを意識しましょう。

- たんぱく源となる“おかず”は食べていますか？ 主食のみの食事になると、たんぱく質やビタミン類が不足してしまいます。体力や抵抗力を保つためにも、できるだけ食べるようにしましょう。肉や魚、大豆、卵などの加工品・缶詰などの他、チーズやソーセージ、カロリーメイトなども利用するとよいでしょう。
- 特に、主食に偏り、ビタミンB1が不足すると、糖質を上手に分解することができず、力の源であるエネルギーに変換されないため、乳酸などの疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。
- ビタミンB1は、豚肉、大豆、卵、牛乳などから摂ることができますが、食事の配送、調理、保存場所の確保も難しい避難所では、常温でも長期保存できるロングライフ牛乳（LL牛乳）等があると良いのではないのでしょうか。また、応急的な対応として、ビタミンB群が含まれているサプリメントなども上手に使えると良いです。
- 被災地では、どうしても野菜や果物類が不足してしまうと思いますが、風邪や便秘予防のため、ビタミンCや食物繊維が摂れるよう、バナナやりんご、みかん等の果物が避難所に届けられたときは、意識して食べるようにしましょう。また、野菜ジュースなどがあれば、積極的に利用すると良いでしょう。
- 食べ物が届き始めたら、バランスを意識して、主食（ごはん、パン、めん等）の他に、主菜（お肉、お魚、卵料理）や副菜（野菜料理）等も食べるようにしましょう。

● 近くの人とお話をしながら一緒に食べたり、温かい物を食べたりすると、心がほっとします。

- 配給の食べ物は、場合によって食べにくいと感じることがあると思います。そんな時は、1人より2人で食べた方がおいしく感じます。また、温かい食べ物は、心も温めてくれます。避難所でお湯や暖房などで温めることができるようなら、少し温めてみましょう。
※ 温めてからは、食中毒予防のためにすぐに食べましょう。

● 義歯の具合は大丈夫ですか？（特に高齢者）

- 歯やお口の具合が悪いと、思うように食べるできません。気になる症状がある場合は、歯科医師にお口の中を見てもらいましょう。
- おかゆや柔らかい食品などが必要な場合には、最寄りの医療スタッフや管理栄養士に遠慮しないで相談しましょう。
- 飲料水が確保できている場合には、できるだけ食後のうがいを行いましょう。

● アレルギーのある方、食事制限のある方、食欲がない方等食事でお困りの方は・・・

- 最寄りの医療スタッフや管理栄養士に遠慮しないで相談しましょう。

