

災害時の備え

～妊産婦～



作成：函南町健康づくり課

出典：要配慮者のための災害時に備えた食品のストックガイド（農林水産省）、乳幼児と保護者、妊産婦のための防災ハンドブック（日本子ども家庭総合研究所）

2週間程度生活できる備蓄をしよう



災害時、物流機能の停止によって食品を十分に確保することが難しくなります。特に、ミルクや離乳食、おむつなど手に入りにくくなることが想定されます。そのため、妊産婦さんや乳幼児のいるご家庭は、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

災害時の食事のポイント

①食事・水分はしっかり摂る

妊産婦は、非妊娠時よりも必要とするエネルギーや栄養素が多いため、食事はしっかり摂りましょう。また、便秘予防のために、水分もしっかり摂りましょう。



②濃い味付けに注意

お弁当やカップ麺は、味が濃く、汁には塩分が多いため注意が必要です。添付のしょうゆやソース等は少量かけたり、汁は全部飲まないようにして、塩分量を減らしましょう。



汁は残そう！

③「ばっかり食」にしない

1日の食事がおにぎりだけ、菓子パンだけなどが続く「ばっかり食」にならないようにし、**いろいろな食品を選びましょう。**



缶詰等を利用し、たんぱく質や食物繊維を摂ろう！

④栄養補助食品や野菜ジュース等で ビタミン・ミネラル補給

不足しがちなビタミン・ミネラルは、**栄養補助食品や野菜、果実ジュース**など利用し、野菜や果物が回ってきたら、食品から摂りましょう。



⑤お菓子を食事代わりにしない

糖分、脂肪分の摂り過ぎで肥満になることも。時間を決めて、各自の**適量**を考えて食べましょう。



お菓子は心の栄養に！

しかし、食べすぎには注意！