

🍃 テーマ 防災について 🍃

暑さが続いていますね。9月1日は防災の日にちなんで、災害の際の対策についてお伝えいたします。

突然災害があった際に必要なものは？（食事編）

1、水（1日1人3Lあると良いです、2、3日分はストックしておきましょう）

1世帯にペットボトルの水は2L×6本程あると安心です！

ライフラインがなくなると水道から水が出ない場合があります。

※万が一地震の際、お風呂に水をためることが出来る余裕がある時、水をためておきましょう。



2、電気や熱を使わない食品類

缶詰、レトルト、缶入りパン、ビスケット、バランス系栄養食品

※缶詰 ⇒ 魚缶詰、切り干し大根等の惣菜缶詰

※レトルト ⇒ おかゆ、カレー、中華丼、親子丼等

魚缶詰、惣菜缶、中華丼、親子丼等は、タンパク質やビタミン、ミネラル等を摂る事ができます。



※ビスケット、ミカン等フルーツ缶詰等があると食事の楽しみが増えます！

災害発生から3日程度で電気が普及した場合に、電気が使えるようになるため、電子レンジが使えるようになったり、お湯が使えるようになります。

お湯が使えるようになったら、**フリーズドライ**の商品もおすすすめです！

フリーズドライは、凍結乾燥したもので、風味も損なわず栄養価の損失が少ないことが特徴です！

ちなみに……博芳堂薬局（本店）でも

★防災対策食販売しています 販売場所⇒ トイレ前OTCコーナーで販売しています！
フリーズドライ食品（牛飯、ドライカレー）、缶詰入りパン、カロリーメイト（ロングライフ）
これらの商品は、賞味期限も長めに設定されています！

味の濃い商品ばかりですと、味が濃く飽きてしまいますので、

【調剤薬局限定】

100kcalマイサイズいいね！プラス塩分が気になる方向けの商品もおすすすめ！

※糖尿病の方で災害にあった場合気を付けること※

1. 欠食をしないようにする
2. 食物繊維の多いものを食べる
3. 一度に食べず、少量をゆっくり食べる
4. ジュースや菓子類は食べない
5. 食べたら、室内を歩く等軽い運動をする！

**管理栄養士
無料栄養相談実施中**

**待ち時間、お気軽に
お声かけください！**

