



「もしもの時」に備えましょう

9月1日

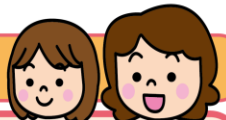
防災の日

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。



家庭で備えておきたいもの



水

調理に使う

水も含め、
1人1日3ℓ
が目安です。



カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本
程度必要です。



食料品

米や乾物など、保存性の高い食
品を多めに買い置きし、使った
ら買い足す「ローリングストック」
で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏
りによる体調不良も心配です。
主食・主菜・副菜となる食品を
そろえておきましょう。



甘い物や食べ慣れているお菓子
には、不安な気持ちを和らげて
くれる効果もあります。



備える



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



野菜をとるコツ

加熱してカサを
減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット
野菜や冷凍野
菜を利用する



★減塩を意識しましょう……

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。



減塩のコツ

めん類のスープを
残す



食塩量が少ない食品や
調味料を選ぶ



柑橘類の酸味、香辛料、
香味野菜を利用する



むやみに調味料を使わ
ない

