



# 9月の栄養だよ!



9月1日が何の日かご存じですか？日本では「**防災の日**」と定められています。最近では正月の能登半島地震、四国や九州での地震と大きな地震が続き、不安な日々が続いています。この地方でも南海トラフ地震が心配されます。災害時の食事・栄養について考えて、これからについて備えましょう！

## 災害が発生すると・・・

ライフライン復旧まで**1週間以上**かかる

支援物資が届くまで**3日以上**かかる

物流機能の停止により手軽に食料・水を手に入れることが難しくなる



## 家族の人数×最低限3日分～1週間分の 食料・水は最低限備えておきましょう

※糖尿病などの慢性疾患や食事に制限のある方・アレルギーのある方・飲み込みが難しい方などの特殊な食品は手に入れることが難しい恐れがありますので2週間程度は備蓄があるといいでしょう

非常食を備蓄することも大切ですが日常の中に食料備蓄を取り込む方法もあります！

普段から少し多めに食材や加工品を備蓄

## ローリングストック

いざという時の賞味期限切れを防いだり  
災害時でも日常生活に近い食事が出来ます



使った分だけ買い足す



日常生活で備蓄を使う

## 災害時は栄養素が偏りやすくなるので注意です！

- ・おにぎり・菓子パンなどがメインになる→糖質に偏りやすい
  - ・肉・魚・野菜などが少ない→たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足
- 栄養の偏りによる健康被害が懸念されますが  
まずは**命を守るために生きるための食事**を確保できるよう備えましょう！