

### 災害に備える② 自分に合った備蓄食品

災害時の備蓄食品は色々なものが紹介されていますが、健康な方を対象にしていることもよくあります。災害時には環境変化やストレスで健康状態が悪化することがありますので、せっかく備蓄するのなら自分の身体にいいものを選びましょう。

#### 被災地における食事の特徴

大規模災害時、数日たてば公的支援により食品が支給されますが、エネルギー源であるおにぎりやパン、カップ麺などが中心となりがちであり、肉、魚、乳製品及び野菜の提供量が不足する傾向があります。

**避難所生活が長期化すると栄養バランスが崩れ被災者の健康状態に悪影響を及ぼすことがあります。**

(参照) 日本栄養士会

災害時の栄養・食生活支援ガイド

健康状態によっては配給される食品では好ましくない場合がありますが、遠慮して言えないことが多いそうです。

そんな状況も想定して自分に合った備蓄食品を用意しておくことで安心です。

災害時でも食事に配慮が必要なことがあるのだと本人も周りも理解しておきましょう。



毎食カップ麺だと  
血圧が心配だ...



親切で菓子パンとジュースを  
頂いたけど食べたら血糖値が  
上がっちゃう...



#### 高血圧症の場合

災害時には、血圧に異常がなかった方でも高血圧になることがあります。寒さ、睡眠不足、ストレスが大きく影響し血圧が高くなりやすい状況なのです。

水分補給はしっかり行い、配給される食品でも塩分が多いものや漬け物は避け、汁物を多く飲みすぎないようにしましょう。

備蓄食品には長期保存可能な野菜ジュース、野菜の多いレトルト食品、減塩タイプのレトルト食品などを用意しておくといいでしょ。

#### 糖尿病の場合

被災地に送られる支援物資には炭水化物中心の食品が多く、菓子パン、ジュース類も多く配給されるそうです。

飲料はできるだけ甘くないものを選びましょう。菓子パンしかないときは少しずつ食べましょう。弁当が支給されたときは米飯量に気をつけましょう。糖尿病であることを伝えてから残すといいでしょ。

備蓄食品には野菜が入った食品、たんぱく質のおかずを用意しバランスを整えましょう。

#### 参考になるサイト

- 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド（農林水産省）  
[https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need\\_consideration\\_stockguide.pdf](https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf)
- 被災地の高血圧患者さん向けQ&A（日本高血圧学会）  
[http://www.jpnsnsh.jp/files/cms/137\\_1.pdf](http://www.jpnsnsh.jp/files/cms/137_1.pdf)
- 災害時の心得・避難時の食事・避難時の運動（日本糖尿病協会）  
[https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster\\_leaf\\_note.pdf](https://www.nittokyo.or.jp/uploads/files/disaster_leaf_note.pdf)