

～栄養だより～



Vol.47(2024年4月号)

【今月のテーマ】

災害への備え～乳児・高齢者編～

今年は能登半島地震により多くの方々が被害に遭われ、心よりお見舞い申し上げます。

そこで今月のテーマは「災害への備え～乳幼児・高齢者編～」です。

* 乳幼児編

～備えておくと良いもの～

乳幼児用飲料



ミルクの調整に便利!

非常用離乳食



供給される食品は塩分が多く、栄養も偏りがち、栄養バランスを考慮し備える。

液体ミルク



調乳不要でそのまま飲めるため便利。

紙おむつ



成長に合わせたサイズを用意する

哺乳瓶



消毒剤とセットしておく

ウェットティッシュ



おしりふきの代替として

～災害時の栄養問題～

注意すること	脱水症
予防法	① 母乳の継続 ② 粉ミルク・液体ミルクの利用

※災害時は赤ちゃんとお母さんが共に元気であることが大切です。

避難所ではお母さんの食事回数・量の減少によるビタミン等の栄養不足、塩分過多、水分不足に注意し日頃から備えることをおすすめします!

参考文献:災害時における乳幼児の栄養支援の手引き (公益社団法人 日本栄養士会)



* 高齢者編

～備えておくと良いもの～

ユニバーサルデザインフード



ご自身の食事形態に合わせた非常食を用意する

とろみ剤やとろみのある食品



栄養補助ゼリーなどは水分補給もでき便利!

ポリ袋



ご飯+お湯=おじや
パン+牛乳=軟パン
ポリ袋で食べやすい形態に!

予備薬



薬の供給が困難になる場合があるため、1週間程度予備薬を用意する

お薬手帳



薬の種類や名前を把握できるようにお薬手帳を普段から携帯する

メガネ、入れ歯補聴器、つえなど



予備として用意しておくで安心

～災害時の栄養問題～

注意点	<ul style="list-style-type: none"> たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足 食事摂取量の低下による、体重の低下 脱水症
予防法	<ul style="list-style-type: none"> 魚・豆類の缶詰、野菜の入ったレトルト食品を組合せ、栄養バランスを保つ。 エネルギー・たんぱく質の高い補助食品を利用する。 食欲がないときは、魚や豆などたんぱく質の多い食品から食べる こまめな水分補給に加え、ご飯に水を足しておじや、パンを牛乳に浸す等食品にも水分を含ませる。 経口補水液・栄養調整ゼリー飲料等で、水分・栄養素の不足を補う

参考文献:避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について (厚生労働省 HP)

栄養相談受付中!

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です!
お近くのスタッフまでお声がけください!