



暦の上では秋となりましたが、まだまだ残暑が続きそうですね。夏の疲れが出やすいこの時期は、食事や運動・生活リズムを整えることをいつも以上に心掛けましょう。

9月1日は…

防災の日です！

8月30日から9月5日は防災週間となっています。もしものときに備えて飲料水や非常食の備蓄はしていますか？いざという時のために、日頃から備蓄食品を備えましょう。



備蓄品は、『最低3日分』できれば『一週間分×人数分』があれば、安心です。

災害への備えといっても特別に難しいことをするわけではありません。災害が起こってしまったときにできるだけ日常に近いかたちの食事がとれる準備をしておくことで自分や家族への影響を最小限にすることができます。

【備蓄品のめやす】

- ① 水：飲料水として1人当たり1リットルの水が必要です。調理用なども考慮して多めに(1人3リットル×3日分)用意しましょう。
- ② カセットコンロ：簡単な調理に必要です。カセットボンベも用意しましょう。1人1週間分の調理に6本程度のカセットボンベが目安です。
※独居の高齢者の場合は、見守れる家族がいる状態で使用。取り扱いに注意が必要です。
- ③ 食料
主食・・・米、乾パスタ・そうめん、即席麺、乾パン、シリアル等
主菜・・・肉・魚・豆等の缶詰、レトルト食品、ロングライフ牛乳等
副菜・・・日持ちする野菜、即席汁物、野菜ジュース、
果物缶詰、海藻類等
調味料
心の栄養のために、日持ちするお菓子類もあると安心です。



日頃から少し多めに食料品を常備しておき、使った分だけ新しく買い足す、常に一定量の食料を家に備蓄しておく「ローリングストック」を意識するとより安心です。

災害時に避難所で支給される食べ物は、おにぎりやパンなどが多く噛む・飲み込む機能が衰えている方の場合は誤嚥（ごえん）も心配です。心配な方は、レトルト介護食やとろみ剤など普段食べ慣れているものを用意しておきましょう。