

知っておきたい！ 災害時の食と栄養



2023 2/27 (月) 18:00-19:30

場所：名古屋大学減災館 1階 減災ホール

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所
国際災害栄養研究室 室長

笠岡 (坪山) 宜代

後回しにされてきた災害時の食・栄養が、今！大きく変わろうとしている。何を備えたら良いのか、現場でどうしたら良いのか等のエビデンスも蓄積されてきた。日本の教訓から生まれた災害食の認証制度をベースに、国際基準“ISO”を目指す取り組みも始まった。災害栄養の最前線をご紹介したい。

避難生活を少しでも元気に過ごすために

食事とれていませうか
不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。
・エネルギーは、暮さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
・食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることで試してみましょう。
・支援物資では、食物の種類に限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいいたら、積極的にとりましょう。
・食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

水分をとりましょう
飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下痢のような症状がおこりやすくなります。
・脱水
・心筋梗塞
・脳梗塞
・エコノミークラス症候群
・低体温
・便秘

身体を動かしましょう
復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。
・足の運動（腿や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
・室内や外で歩く
・軽い体操 など

食べる時に
・できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。
・配られた飲食物は早めに食べましょう。

食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。

おもいやり災害食認証制度
健康ビジネス協議会

日本災害食認証制度
日本災害食学会

Leaflet

Nutrition and Diet	Hygiene Control	Baby and Mother	Elderly and NCD
English PDF Spanish PDF Tagalog PDF Hangul PDF Vietnamese PDF Chinese PDF			

※翻訳：神奈川県大和市

◆開催形式：現地参加とオンライン（zoom ウェビナー）のハイブリッド開催

◆参加費：無料

◆申込方法：下記 URL または QR コードよりお申込みください。ご登録いただきましたメールアドレス宛に参加方法をご案内します。

◆申込 URL：https://forms.gle/t6pTFK32gPfE89HK7

◆申込期限：2023年2月27日（月）正午まで

主催：名古屋大学減災連携研究センター

問い合わせ：防災アカデミー担当

MAIL: inquiry-academy@gensai.nagoya-u.ac.jp

