

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

食事とどれくらい休ませるか
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、暑さに対抗し、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から試してみましょう。
・支援物資では、食物の種類が限られるので、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 Hangeul PDF Vietnamese PDF Chinese PDF	English PDF Spanish PDF Tagalog PDF Hangeul PDF Vietnamese PDF Chinese PDF	English PDF Spanish PDF Tagalog PDF Hangeul PDF Vietnamese PDF Chinese PDF	English PDF Spanish PDF Tagalog PDF Hangeul PDF Vietnamese PDF Chinese PDF

※翻訳：神奈川県大和市

6か国語リーフレット

◆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

