

災害時も「おいしく食べる」で健康維持

被災地では食材や、ガス・電力を用いた調理器具に制限が生じることで、普段どおりの食事を作り、食べるできません。特に、噛むことや飲み込みに問題のある高齢の方や障がいのある方には、適切な食材を適切に調理することで食べやすい形態での食事の提供が望まれます。しかし、発災直後はそれがかなわないことがまだまだ多い状況です。また「食べる意欲がわからない」という声も聞かれます。

「食べること」は生きるための基本であり、助かった「命」を守るには「栄養」が不可欠です。

災害時の「食べる」をイメージし、自分自身・ご家族・大切な人たちのための「備え」を考えませんか。

1 こんなことが想定されます

普段使っている食具(スプーン、皿等)とは異なる食具で食べなければならない。

テーブル・イスが食事に適していない(姿勢が日常と異なる)。

支援物資では、おにぎり・パン・カップ麺・お弁当が多く、栄養バランスが偏る(ビタミン・ミネラル・タンパク質の不足)。



冷たいお弁当は、ご飯・おかずが硬く、食べにくい。

避難所の個室ブースでは、「孤食」になりがち。

高齢の方を含めたすべての方に適した栄養や硬さの食事とは限らない。

食事は「身体の栄養補給」のみならず「心の栄養補給」でもあります。特に災害をきっかけに高齢の方は身体機能が低下し、フレイル・要介護へと進むリスクが高まります。発災後早期から、「食べたい」意欲のわく食事を平時から備えておくことがおすすめです。ご家族・大切な人は、避難所でも難なく食事ができそうですか？

2 備蓄の食品を食べてみよう ～ローリングストックで調理体験～

災害時のちょこっとアレンジレシピ①

野菜ジュースでもどす高野豆腐入りアルファ化米

作り方

アルファ化米1袋に、小さい高野豆腐3個程度(大きい場合は1個をちぎって)と野菜ジュースを入れて、よく混ぜる。アルファ化米の表示の時間まで待てば完成!

アレンジ

切干大根、乾燥わかめ、みそ汁の具などを足しても。



災害時のちょこっとアレンジレシピ②

ぶり大根の缶詰入り アルファ化米

作り方

アルファ化米1袋に、ぶり大根の缶詰を汁ごと入れ、水を注水線まで入れて、よく混ぜる。アルファ化米の表示の時間まで待てば完成!

家庭での食糧備蓄はできていますね。アルファ化米はそのまま食べてもおいしいですが、栄養バランスアップのためにもアレンジしてみてもいいかもしれません。ローリングストックの消費タイミングにいろいろなアレンジを試して、もっとおいしい食べ方を探しませんか。

レシピ出典: 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 産官学連携研究センター 災害栄養情報研究室 ウェブサイトより
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/link.html>



3 おとなも こどもも ご高齢の方も「食べたら 歯みがき」



非常用持ち出し袋に、歯ブラシは入っていますか? 災害時は断水も想定されるので、歯みがき剤はペーストよりうがい不要の液体歯みがきがおすすめです。コップ(折りたたみタイプも便利)や入れ歯の保管ケース・洗浄剤、デンタルフロスや歯間ブラシ、うがい薬も入れておきたいですが、大切なことは「使い方や味に慣れている」ことです。普段から使い慣れたものを用意しましょう。

(公益社団法人 日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)