

# 災害時の 食事バランスガイド

災害時に栄養がとれていれば心身の健康を保つことができます。  
非常時であっても基本は日常の食事バランスと一緒です。ただし、災害時は思うように食材が手に入りません。  
「災害時の食事バランスガイド」を参考にしながら栄養バランスを考えた備蓄食を準備しましょう。



食事バランスガイドは、厚生労働省と農林水産省が2005年に発表した1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安を分かりやすくイラスト化したものです。食事のバランスが悪くなると倒れてしまうことから、コマをイメージして描かれています。

# 備蓄食はトコロテン保存 (ローリングストック法)がおすすめ!

長期保存ができる非常食を災害時まで保管するのではなく、日常的に備蓄食を食べて、食べたら買い足すという「食べ回しながら備蓄する」方法です。

## Point!

- 普段から備蓄食に慣れることができる
- 使うものなのでコストやスペースに無駄がない
- 備蓄食を使った料理を作ること  
「食の地頭力」を身に付け災害時に応用できる



## 災害時に役立つカリフォルニアプルーン

災害時は……



カップラーメンや缶詰が主食になり塩分過多になりがちに。

### 豊富なカリウム

塩分のとりすぎは、むくみや血圧の上昇などを引き起こします。プルーンに含まれる豊富なカリウムは余分な塩分を排出する働きがあります。



いつもと違うトイレ事情。便秘になる人が多いです。

### バランスの良い食物繊維

食物繊維は腸内環境を整え、便秘の予防・改善に役立ちます。プルーンは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方を50%ずつバランスよく含んでいます。



緊張状態が続き、不安な心理状態。脳もへとへと。

### 質の良い「甘さ」で安心感を

甘いものでほっとすることが科学的にも証明されています。プルーンの甘み成分は脳の栄養ブドウ糖や、虫歯になりにくいソルビトールなどの良質な糖質です。



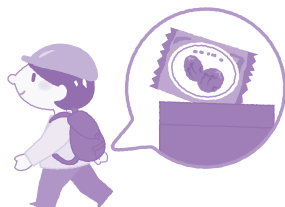
災害時弱者(高齢者、子ども)の食事が不安。

### 柔らかい種ぬき

プルーンはドライフルーツですが、ある程度の水分含有量があるので口の中の水分を奪いません。種ぬきは子供や高齢者にもおすすめです。

### 袋入り(小分け)プルーン

適量を食べることができます。ポケットに入れて持ち運びもできるので災害における徒歩帰宅時のエネルギー補給にも。



### 缶プルーン

消費期限が長いことが特徴です。家族や仲間とプルーン缶を囲んでリラックス時間を過ごせます。

