

「もしも」の時に備えよう。

カリフォルニアプルーン



非常食として大活躍!!

非常時でも、基本的に取りるべき食事のバランスは日常のものと変わりません。また、万が一の災害時でも、普段から栄養が取れていれば心身を健康に保てます。しかし、災害時には様々な状況から思うように食材が手に入りません。栄養バランスを考慮した数日分の備蓄食を常に準備することが推奨されています。



災害時にはカップラーメンや缶詰が主食となることが多い
⚠️ 浮腫みや血圧上昇、いつもと違う環境での便秘になりがち
プルーンに豊富に含まれるカリウムや食物繊維が、
体内の余分な塩分の排出や腸内環境を整えます。



非日常的な緊張状態、いつ何が起こるかわからない状況
⚠️ 不安な精神状態が続き、脳も身体も疲弊状態に陥りがち
脳の栄養となるブドウ糖を豊富に含んでいるので
ホッとさせる甘みと共に心身の疲労回復を助けます。



保存食は食感が硬かったり水分が少ないことがある
⚠️ 高齢者や子供の食事が心配、貴重な水分の確保が不安
水分含有量が高いので、口の中の水分を奪わず、
柔らかい食感でどなたでも気軽に食べられます。



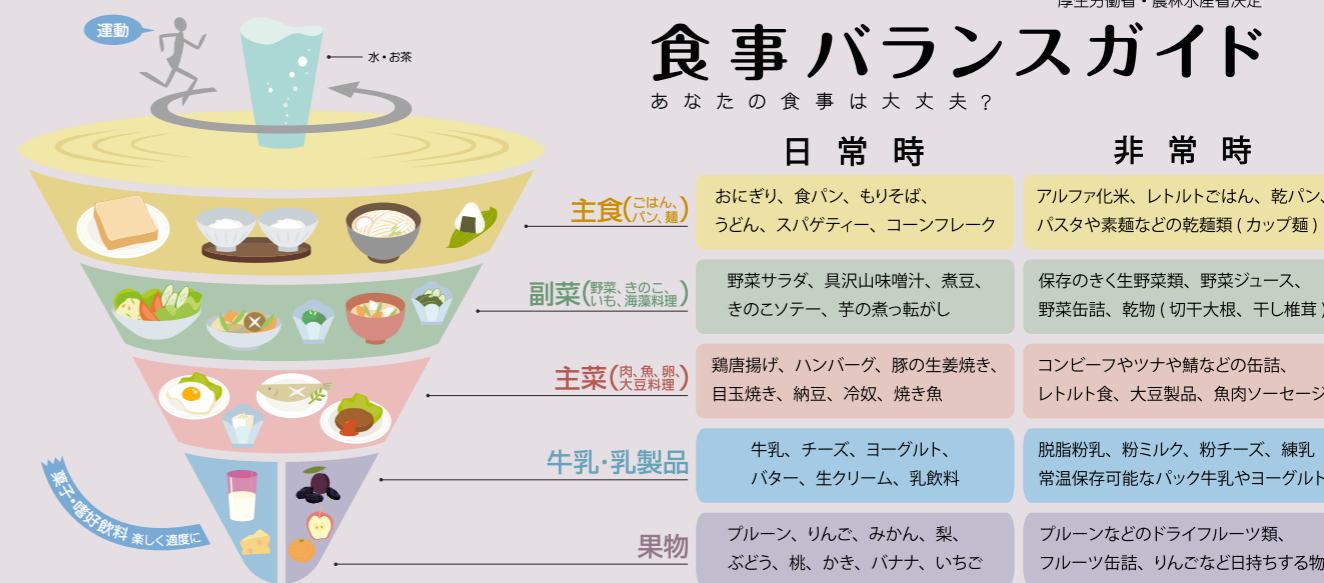
他の災害対策グッズや備蓄食を多数準備する必要がある
⚠️ 避難時に荷物がかさむ、日常的な保存と管理が大変
小分けタイプのプルーンは軽量で持ち歩き簡単。
ドライフルーツだから賞味期限も長くて安心。



バランスのよい食事を心がけよう

「水・お茶」を軸としながら「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の主な5つのグループにその他に「菓子・嗜好飲料」を加えて、摂取量の比率に合わせたサイズで描かれた「食事バランスガイド」普段から健康的なからだ作りと、非常時の食事の目安及び備蓄食の指標として活用していきましょう。

厚生労働省・農林水産省決定

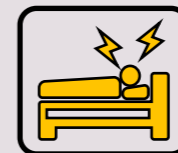


⚠️ 災害時の栄養不足と健康被害

非常食や支援物資の多くは、ごはん・パン・麺などの炭水化物が中心になることが多いのが実情。実際の被災地では、生野菜・肉・魚・乳製品などの生鮮食品を食す機会は少なく、ビタミン・ミネラル・タンパク質、食物繊維、水分不足が目立つという報告も。



体力の低下



不眠



頭痛、めまい



消化不良



ストレス

備蓄食はローリングストック法がオススメ

長期保存できる非常食を災害時まで保管せずに、日常的に備蓄食を食べ、食べたらいきなり買い足すという「食べ回しながら備蓄する」方法です。使い続けることでコストとスペースを無駄にしないでだけでなく、普段から備蓄食に慣れ、調理方法を身につけることができます。

