

災害時の「食」を無理なくととのえる

思うように食べられない日が続くと、体だけでなく心も疲れてしまいますよね。
完璧を目指さず、手に入る食品を少しずつ組み合わせて、
今日を乗り切る力につなげましょう。食べることは熱中症対策にも繋がります。



まずは「3つ」をできる範囲でそろえる

☀ エネルギーを補給



おにぎり・パン・クラッカー・麺

🍖 たんぱく質



缶詰め（サバ・ツナ・蒲焼・焼鳥）・ナッツ
豆乳・ミックスビーンズ・高野豆腐・南関揚げ

🍏 野菜・果物



冷やしきゅうり・野菜ジュース・バナナ
果物缶・トマト・冷やしパイン



そろわなくても大丈夫。可能な範囲で3つを組み合わせます。
「パン+魚肉ソーセージ+豆乳」「おにぎり+焼鳥缶詰+野菜ジュース」など

災害時の1日の「食」組み合わせ例（熊本地震の場合）

朝食



- ・おにぎり 2 個
- ・カップみそ汁
- ・バナナ

- ・クラッカーとパン
- ・魚肉ソーセージ
- ・果物缶
- ・野菜ジュース

※可能であればカット高野豆腐やカット南関揚げをカップのみそ汁にトッピングしましょう



point
熱中症対策に塩分を含む加工品や汁物をとりましょう！

昼食



- ・おにぎり 2 個
- ・焼鳥缶
- ・冷やしきゅうりやお漬物
- ・豆乳
- ・バナナ



point
たんぱく質を意識して摂りましょう。
災害時は炭水化物に偏り、必須アミノ酸が不足しがちです。肉・魚・卵などの動物性たんぱく質を摂ることで、栄養を体に運び、熱中症や疲労感、気分の落ち込みを防ぐことにつながります。

夕食



- ・カップ麺
- ・おにぎり
- ・鯖味噌煮缶詰
- ・野菜ジュース

- ・冷凍パスタ
- ・豆乳
- ・トマト
- ・りんご



point
温かいものは温かく、野菜や果物は冷たく、できる範囲で適温を意識しましょう。
いつもよりゆっくり時間をかけて食べることで、消化吸収の負担を減らし、睡眠の質向上や疲労回復にもつながります。

午前の補食



- ・お茶または水
- ・ナッツ類（片手のひらに乗るくらいの量）
- ・せんべい（しょうゆ味や梅味）
- ・ようかん+干し梅



point
暑さによりエネルギーが消費しています。
水分塩分の補給と合わせてエネルギー補給も非常に重要です。

午後の補食



- ・お茶または水+ゼリー飲料
- 補食：かりんとう・せんべい
干し芋・ようかん・ドーナツ
団子・焼き菓子



point
少し甘みを感じるもので、疲れを癒し、エネルギー不足をカバーしましょう。

完璧じゃなくていい。
あなたが今日を乗り切るための小さな一口が、明日につながります。

食欲がないときの工夫



- ・プリン、ゼリー、スムージーなど、のど越しのよいものを少量ずつ
- ・香辛料やスパイス、だしの香りで食欲を助ける
- ・回数を分けて1日5回食にしてエネルギーの不足を避けましょう。



残してもいいと考え、一口でも食べるようにしましょう

断水の時の食工夫



使える熱源に合わせて

電気可能 炊飯ジャーで炊き込みご飯・電子レンジで冷凍食材
炒める可能 麻婆豆腐・肉みそ丼・親子丼
茹でる可能 肉うどん・ミートソースパスタ



洗いを減らす工夫として、丼物や炊き込みご飯に。お皿を使用時はラップをするとごみを減らせます。

備えておく役立つ食品 —「食」支援物資の参考—



主食

バックご飯
パン
クラッカー
カップ麺



おかず

<缶詰>
・サバ
・ツナ
・蒲焼
・焼き鳥



野菜・果物

野菜ジュース
缶詰 (Mix ビーンズ・コーン・果物)
バナナ
きゅうり・トマト
ドライフルーツ



捕食

ゼリー飲料
かりんとう
せんべい
干し芋・ようかん
ドーナツ・団子
焼き菓子など



飲み物

水
お茶
野菜ジュース
常温可能な豆乳



常温・長期保存でき、普段から食べ慣れたものを多めに置き、食べた分を買い足すと無理なく備えられます。

水分・衛生・体調への注意

- ・のどが渇く前に、少しずつ水分をとる
- ・暑い環境や発汗時の塩分補給
- ・まずは、食べることを心がけましょう

※持病がある方は早めに医療職へお伝えください。



食べられない状態が続く、飲み込みにくい、だるさ・めまい・吐き気・下痢・嘔吐がある場合は、早めに医療スタッフへ相談してください。



スムージーでほっとひといき

暑さ対策

- ・バナナスムージー
- ・レモンソルトソーダ

リラックス

- ・冷凍ベリー
- ・ヨーグルト
- ・バナナのスムージー



※スムージーは電気・安全な水・衛生的な器具が確保できる場合に。作ったら早めに飲みましょう。