

身体の中から備えよう！ ～体力維持に必要な栄養と水分～



大阪医科薬科大学 看護学部
小児看護学 倉橋 理香

本日の内容

- ・今備えている備蓄食品を見直そう！
- ・体力維持に必要な栄養がわかる。
→必要な備蓄食品がわかる。
- ・一日に必要な水分量を理解でき、災害時の備えができる。
- ・災害時に利用できるための食品備蓄の工夫を知る。



災害に備えて、食品の備蓄をしていますか？

- ・どんなものを備蓄していますか？
- ・どれくらい備蓄していますか？

書き出してみよう！！

①災害時に備えて備蓄している食品

※今家にあるものを思い浮かべてみてください。

食品の備蓄について



- ・災害発生からライフライン復旧までに1週間以上要する
- ・災害支援物資が3日以上到着しない・物流の停止
→1週間スーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らない

**最低 3日分から1週間分×人数分 の食品の
家庭備蓄が望ましい！**

災害に備える食品のすすめ

災害直後は、炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源の炭水化物は重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良になる可能性

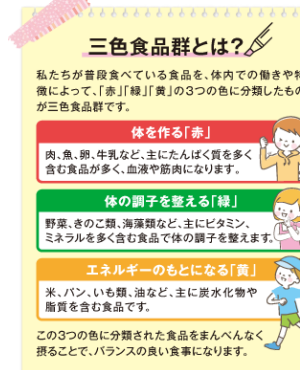
➡ タンパク質(赤)をとるために缶詰がおすすめ

便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

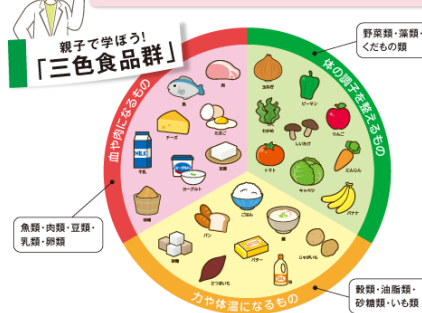
野菜不足からビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素の不足

➡ ビタミン・ミネラル。食物繊維をとるための野菜を常備

三色食品群をご存知ですか？



「PAKU MOGU」は、一週間をとおして三色食品群がバランスよく摂れるよう、管理栄養士が献立を設計しています。
どの食材が、どんな役割なのか、ぜひ親子で一緒に見てみてください。



色分けしてみよう！！

ごま	とうもろこし	納豆
かぼちゃ	ウインナー	ひじき
こんにゃく	かまぼこ	もち

https://www.pakumogu-mealkit.jp/contents/pakumogu_shokuiku_colum006

身体に必要な水分

水は体重の %を占める

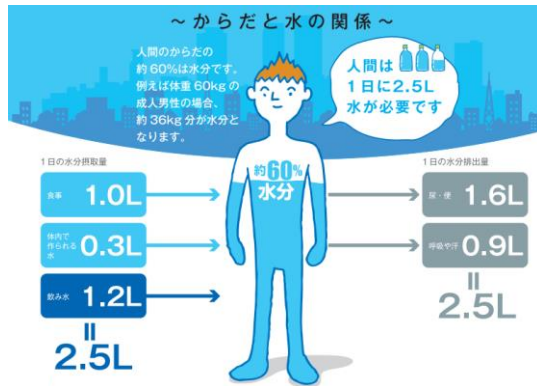
水の役割

- ①栄養素の輸送
- ②老廃物排泄の溶媒
- ③体温調節



厚生労働省 水1 基本的事項 2 水の必要量を算定するための根拠 資料

水分摂取と排泄



水の必要量

生活活動レベル低い
2.3～2.5 L/日

生活活動レベル高い
3.3～3.5 L/日

「健康のために水を飲む」推進委員会 厚生労働省
<https://www.mlit.go.jp/common/830003571.pdf>

水の備蓄

ライフラインの停止に備えてどの家庭もストックしておきましょう！！

1人当たり
1日3リットル



ご家庭で備蓄に必要な水の量を計算しましょう

$$\text{1日量 } 3\text{L} \times \boxed{} \text{人} = \boxed{} \text{L}$$

$$\boxed{} \text{L} \times 3\text{日} = \boxed{} \text{L}$$

水の備蓄

水道水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は、飲料水として使用可能
フタのできる清潔な容器に口もといっぱいまで水道水を入れて、
しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて、室温の低い所に保存

長期保存型の水の備蓄

保存水と呼ばれるミネラルウォーターの賞味期限は、5年～10年。通常のミネラルウォーター（約2年程度）の2倍から5倍ほど長持ちするので、備蓄用の水として最適です。

その他の飲みもの

水以外にも、日頃から飲んでいるお茶や清涼飲料水などがあれば一緒に用意しておきましょう。



高齢者の備え

- ・基本的には一般家庭の備えと同じ
- ・やわらかいお粥・インスタント味噌汁・即席スープ
- ・食べ慣れておくこと

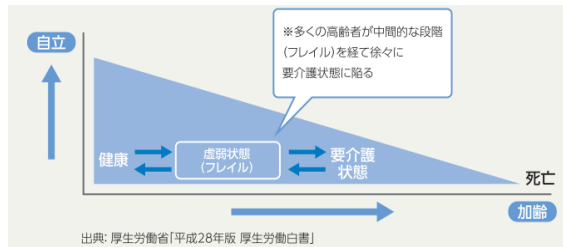
試食をしてみておいしいと思えるレトルト食品を見つける



サルコペニア・フレイル(低栄養・虚弱)の予防

サルコペニア：加齢や老化に伴う筋肉量の減少

フレイル：身体的・精神的・社会的な側面が相互にからみあって体が弱くなっている状態



サルコペニア・フレイル(低栄養・虚弱)の予防

災害時の高齢者の特徴

手に入るものが限られる
被災によるストレス

食欲の低下 食事が喉を通らない

必要な栄養が摂取できない
低栄養に気づきにくい

サルコペニア・フレイルの状態となるリスク↑

～栄養補助食品の備え～



熱源を確保しよう！！



ライフラインが止まった時、電気・ガスが復旧していない場面で、
温め・沸かす・調理するのにカセットコンロが便利

あると便利な備品類

備品類	活用法
食品用ポリ袋	手にかぶせて手袋代わり 調理する材料を混ぜ合わせえるボウル代わり お椀にかぶせて洗い物の削減 おすそ分け容器として
ラップ	おにぎりなど直接触れずにつくるために お皿に敷いて洗い物の削減に
アルミホイル	暑いものを載せるお皿として
クッキングシート	フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	布巾やタオル代わりに
除菌スプレー（ペーパー）	手洗い用の水の代わりに 身近の衛生確保に

あると便利な備品類

備品類	活用法
キッチンバサミ	包丁のかわりとして
おたま、トング	熱いものを取り出す・すくう
紙皿・紙コップ	
割りばし・使い捨てスプーン	

参考

