

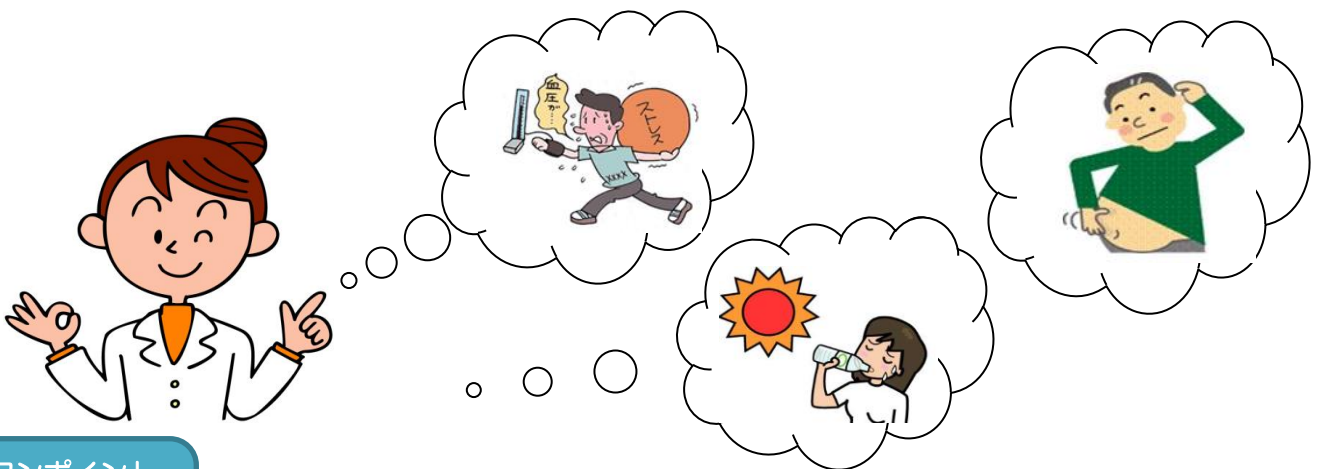
災害時における食および栄養問題

1) 食の問題

- ・ライフライン（道路・水道・ガス・電気等）が寸断された場合には、**備蓄してある食料、限られた調理法で調理しなければなりません。**
- ・自宅で食事をするのが難しい場合もあります。
- ・野菜、肉、魚、乳製品などの**生鮮食品が届くのに時間がかかる**ことが予想されます。
- ・配布される支援食は、おにぎり、パン、カップめんなどの**炭水化物が多い食品が中心**となります。

2) 健康・栄養の問題

- ・**エネルギー、たんぱく質、ビタミン不足**に陥りやすくなります。
- ・**高塩分、低カリウム、食物繊維が不足する**食事になりがちです。
- ・避難所などでの被災生活により、**運動不足**がみられます。
- ・**睡眠不足**や**心理的ストレス**により心身のバランスが崩れ、胃腸の働きが低下します。
- ・**水が不足する**場合では、衛生的な調理や生活が難しくなります。
- ・水分の摂取を控えることによる**脱水症状**がみられます。
- ・冷たく硬い食品が多いため、特に**乳幼児や高齢者では食べる量が少なくなる**ことが考えられます。
- ・食事療法が必要な方では、栄養バランスが崩れることにより、**病気の悪化**が見られます。
- ・備蓄食料はそれぞれの食事に応じたものが少ないため、特に**乳幼児や高齢者（嚥下困難者など）、食物アレルギー、病者用の食料が不足**します。
- ・長期の避難所生活は、健常者であっても**血圧や血糖値が上がり、メタボリックシンドローム**になる可能性が高まることが指摘されています。



ワンポイント

免疫力が低下すると、インフルエンザや感染症にかかりやすくなるので、日頃から体力をつけるとともに、規則正しい生活を心がけて免疫力を高めておきましょう。