

9月1日は防災の日です。
年齢や疾患に応じた食品を備え、災害時でも
健全な食生活を実践できるようにしましょう！



💡 備えや食べ方の工夫

✔️ ご高齢者(飲み込みが難しい方)

- レトルト食品、ベビーフードを利用する
- ゼリー飲料、ポタージュなど
とろみのある食品を利用する
- パンなどパサパサしたものは
牛乳や紅茶などに浸す



✔️ 乳幼児

- 月齢に合わせた調製粉乳や
ベビーフードを備える
- 哺乳瓶は消毒剤とセットで備える
- アレルギーがある場合、原材料が
表示されている加工品を使用する



✔️ 高血圧

- 下半身を温めるために
カイロや毛布などを備える
- カップ麺の粉末スープは最後に
少しずつ入れて味を調節する
- 弁当類は煮物の汁を残したり、
漬物は除いて食べる



✔️ 糖尿病

- 食物繊維がとれる野菜ジュースや乾燥野菜
などを備える
- 食後は室内を歩くなど、軽い運動をする
- あんぱんやクリームパン、ジャムパン
などは中身を出してパンだけ食べる



簡単レシピ

野菜ジュースのトマト風



便秘予防にも
おすすめ♪

【材料】

- アルファ化米
- 野菜ジュース
(野菜汁100%のもの)

【作り方】

- ① アルファ化米に表示どおりの量の水を
入れる代わりに野菜ジュースを注ぐ。
- ② すぐに混ぜてチャックを閉じ、
表示時間どおりに置いたら完成。



アルファ化米とは

米を炊き上げてから乾燥させたもの。お湯か水を注ぐだけで食べられる。