

9月は防災月間です。備えの確認をしましょう



9月1日は関東大震災があった日。また、この時期は台風の被害が多いことから、9月は災害に備えつつ知識を深める目的で「防災月間」となっています。体力の低下や持病が気になる高齢者世代こそ、いざというときの準備が必要です。一緒に備えの確認をしましょう。

非常用持ち出し品 ＊今回は特に高齢者に忘れず備えてもらいたいものを記載しています。

ポイント：すぐ取り出せる場所に保管しましょう。実際に持ち出せる重さかも確認を。

●健康を守るために必要なもの

☐ 常備薬・服用中の薬（3日～2週間分） ☐ お薬手帳 ☐ 保険証（コピー） ☐ 連絡先リスト

●生活に必要なもの

☐ 杖など（災害時は足場が悪くなりがち）
☐ 眼鏡・入れ歯・補聴器（予備電池も忘れずに）
大人用おむつなど、生活上ないと困るもの

生活を振りかえり、自分にとって必要なものを書き出してみましょう。お薬手帳があれば、災害時通院できなくても薬の処方が可能に。持病の薬なども普段から一定量確保しておくで安心です。日常使うものも破損時の予備と考え2つ持っておくで安心です。



非常用備蓄品（避難生活に備え用意しておくもの）

ポイント：最低でも3日分は用意しておきましょう。理想は7日分といわれています。

今回は飲料水と非常食についてご説明します。

●飲料水はどのくらいあるとよい？

1人1日3リットル×3日分、できれば1週間分を備蓄しましょう。

●非常食を選ぶポイント

1. 食べ慣れている

支給される食料品は種類に限りがあり、体調によっては食べづらいことも。好物やよく食べているものを少し多めに買って備えましょう。

2. すぐ食べられる

レトルト食品はライフライン寸断時だけでなく、体調不良等で調理が難しいときにも役立ちます。栄養補給ゼリーやおかゆは、飲み込みやすく水分補給も兼ねられます。

おやつ（チョコレートやあめ等）は手軽なエネルギー補給と災害時の心の支えにもなります。

3. 不足する栄養が補える

災害時の食事は炭水化物（主食）が多く、タンパク質や野菜が不足しがち。肉・魚・豆・果物などの缶詰、インスタント味噌汁など常温保存ができ手に入りやすいものを選びましょう。



防災・備蓄の
講演会の
ご紹介



テーマ：「災害時の心がまえ」 長瀬町赤十字奉仕団

「もしもにそなえる！災害時のごはん講座～ローリングストック法～」

講師：強矢和子管理栄養士

日 時：9月11日（土）10：00～12：00

場 所：多世代ふれ愛ベース長瀬

対 象：小学生以上の町民30人（先着順・小学生は保護者同伴）

申し込み先：長瀬町社会福祉協議会（66-1139）

＊新型コロナウイルス感染
拡大状況により中止にな
る場合もあります。
御了承ください。

「食欲の秋」…高齢者の食生活のポイント



高齢者の健康的な食生活のポイントは、すばり「たんぱく質をとろう」です。

たんぱく質は筋肉を作る主成分で、肉・魚・卵・乳製品・大豆製品などに多く含まれています。

とり方としては、「1日3食とること」がコツです。1日に必要なたんぱく質の量をあとの2回の食事ですたととしても、1回でも欠食すると、体の中で筋肉が作られる割合が低くなると言われています。

無理なく1日3食を目指す工夫点

- 作るのが面倒な日にも食べられるよう、常備菜などの作り置きをしておく
- レトルト食品や缶詰、出来あいの惣菜などを活用する
- 食欲がない日でもこれなら、という好物を用意しておく
- おなかをすかせるために適度に体を動かす
- 汁物は万能選手。具材を増やして一品の中でとれる食品数を増やす
- 牛乳やチーズ、ヨーグルト、プリンなどそのまま手軽にプラスできるものを準備しておく



「さあにぎやかにいただく」チェック

下の10食品を毎日食べると、自然にいろいろな栄養がとれます。目標は1日7種類以上です。

毎日は無理でも、意識をすることが大切です。偏りがでていないかの確認で使ってください。

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	緑黄色 野菜	海藻		芋	卵	大豆	果物

★簡単！たんぱく質ちょいプラスレシピのご紹介★



温玉丼 「ごはんはあるけど、後は思い浮かばない、面倒…」そんな時はこれ！

手軽にたんぱく質をとる味方は卵。和風・中華・洋風、なんにでもあう万能選手です。汁物や炒め物に入れても、パンに乗せても。肉・魚などが足りないと思ったら、ポンと入れてみましょう。

く材料

ごはん 茶碗1杯
温泉卵 1個
木綿豆腐 1/6丁
のり 少々
あれば小ネギ

A: めんつゆ 小さじ3/4
水 小さじ2/3
砂糖 1つまみ
ごま油 少々
いりごま 少々

作り方

- ・豆腐はレンジで1分くらい温める
- ・Aの調味料を全部混ぜる
- ・ごはんを盛り、崩した豆腐と温泉卵をのせ、Aをかける。のりをちぎってのせたら完成！

地域包括支援センターは高齢者の生活を支えるお手伝いをしています。

介護保険申請の相談、介護予防の情報、認知症に関する相談、権利擁護、虐待のことなど、高齢者に関する様々なご相談をお受けしています。お気軽にご相談ください。

【相談・問合せ先】

長瀬町健康福祉課 地域包括支援センター 電話 66-3111(内線128) FAX 66-3564

