ハートフル栄養通信



食べることを応援します!

Heartfulハートフルサンク 認定栄養ケア・ステーション 管理栄養士

平素は、ハートフルサンクに格別のご愛顧を賜りまして、厚くお礼申し上げます。 9月に入り、涼しくなると夏の疲れが出てきやすくなります。

しっかり睡眠もとって、一日三食しっかり食べましょう!

9月は防災月間です。「**備えあれば憂いなし**」普段から備えておきましょう

災害に備えて行動しましょう

9月は防災月間です

9月は災害が多いことから、"防災月間"です。台風や地震など 予期しない災害に備えて準備をしておきましょう。



①お水

飲料水として1人あたり 1日1リットルの水が 必要です。調理などの 水も含める1人あたり 合計3ℓはいりますね



②食料品

最低でも3日分の食料品を 準備しているとよいでしょう。

缶詰(魚や肉) レトルトカレー 缶パンなど





③熱源確保

電気やガスが止まること を想定してカットコンロ とガスを用意しておくと よいでしょう



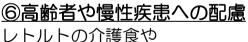
4)米などの主食になるもの

2kgの米(無洗米)が 1袋あると水と熱源が あれば約27食分に なります。



⑤お気に入りの食料

長く避難生活が続いてくると 緊張や精神的ストレスが 溜まります。ストレスを やわらげる意味でも、 比較的保存期間が長いビスケット やチョコレートを用意しましょう



経口補水ゼリー 栄養補助食品など





緊急連絡先を書いておきましょう 🕻



