

ハートフル栄養通信

2023年



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はありますね



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
よいでしょう



防災

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



⑥高齢者や慢性疾患への配慮

レトルトの介護食や
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

