

避難所の皆様へ



熊本県阿蘇保健所から、お食事についてお願いがあります

阿蘇市の避難所の食事(H28.5.15現在)は

長期間の野菜や果物、乳製品などの食べる量が不足するとビタミン及びミネラルが不足しがちです。

現在の状況が長く続いたとき、口内炎、疲労感だるさ、食欲がおちる、眠れないなどの症状をおこす可能性があります。

＊厚生労働省の参照値を100とみなした場合

そこで

*自分で調達*

*できる方*は

野菜は毎食小鉢くらいの大きさを

１品食べましょう

乳製品は毎日１回食べましょう

サラダ、和え物、炒め物など　　　　　　　　牛乳２００ml、ヨーグルト、チーズ



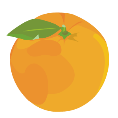
こまめに水分補給をしましょう

果物は１日１～２回片手のひら位の

量を食べましょう

カットフルーツ１パック　イチゴ　　　　　　　水、お茶は毎食（コップ１杯程度）、

バナナ、デコポンなど　　　　　　　　　　　　コーヒー（お砂糖は控えめに）など





これから暑くなってくるので

***お茶会タイム***（１４～１５時頃）を

設けてみてはいかがでしょうか

*ワンポイントアドバイス*



○高齢者

・よくかんで食べましょう。

*◎かたい食物が食べにくい方は別途ご相談ください*

・水分を忘れずに飲むようにしましょう。

○成長期

・お菓子、スポーツドリンクは食べる量と回数を決めましょう。

・牛乳・乳製品は１日１～２回は必ずとるようにしましょう。

・付け合わせの野菜は食べ忘れないように。

○血圧の高い方

・ふりかけや調味料は料理の味をみて使いましょう。

・インスタント麺は、毎日食べないように。できれば汁は残しましょう。

・野菜料理を食べられないときは、野菜ジュースを飲みましょう。

○体重が気になる方は

・まず野菜料理から食べましょう。

・よくかんで食べましょう。

・お菓子、ジュース・ドリンク類は食べる量と回数を決めて。

特に夜間は避けましょう。

食中毒にならないために



・お弁当や買ったおかずはなるべく早く食べましょう。

・食べ残しと飲み残しは思い切って捨ててください。

C:\Users\user37\Desktop\100APPLE\IMG_0118.PNG・短い時間でも直射日光の当たる場所・温度が上がる場所には放置しないようにしましょう。

・食事の前は必ず石けんで手を洗いましょう。

・タオルの共用はしないようにしましょう。

平成２８年５月　熊本県阿蘇保健所　作成