

避難所生活では食べるものに栄養の偏りがおこるので、避難所生活の際に不足しやすい栄養素を調べてみました。

避難所における食事内容

東日本大震災の避難所の食事内容例

朝・ジャムパン

昼・ピーナッツパン

夜・おにぎり2個と豚汁

上記の食事からとれる主な栄養素と1日あたりの必要量

※カッコ内の割合は成人男性1日の摂取量に対する割合

摂取カロリー	… 1200 cal	(67%)
炭水化物	… 150 g	(16%)
タンパク質	… 15 g	(20%)
脂質	… 30 g	(45%)
食物繊維	… 0.8 g	(10%)

食事に野菜や果物、肉や魚の使用が少ない
⇒**食物繊維**や**ビタミン**、**タンパク質**が不足しがち

栄養素の不足による症状

ビタミン→めまい、立ちくらみ、肌荒れ、免疫低下
食物繊維→便秘
タンパク質→息切れ、頭痛、集中力の低下

不足する栄養素を補う食べ物

- ・ビタミン → 野菜ジュース
 - ・炭水化物 → 乾パン、アルファ化米
 - ・食物繊維 → 干し芋、オートミール、干しヒジキ
 - ・タンパク質 → プロテイン、魚の缶詰
- ※ 栄養補助食品やサプリメントも活用しよう！

まとめ



食物繊維やビタミンが避難所生活では不足しやすいですが、それらを多く含んだ保存ができる食材を備蓄しておくことで、足りない栄養素を補うことができます！！！！