



災害時（地震など自然災害）等の **食** に備える

－ 嚙下障害のある人のために －

自然災害は、いつ訪れる、わかりません。大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、道路や鉄道などの被害により 食料品や必要な生活用品の入手が困難になります。

災害時には、嚙下障がいの方は普段どおりの食事ができないこともあります。「備えあれば、憂いなし」の言葉のとおり、災害時食品や必要な生活用品を備えておき、日を決めて点検しておけば、もしもの時にあわてずにすみます。必要な品のメーカー名や購入方法を記録しておきましょう。

このリーフレットをあなたの味方として、お役立てください。

緊急連絡先リスト（いざという時のために書いておきましょう）

かかりつけ医療機関名

電話番号

家族・その他の緊急連絡先

・ 名称

 TEL.

・ 名称

 TEL.

・ 名称

 TEL.

家族の集合場所

大阪府の防災情報を携帯電話で入手できます

気象・地震・津波情報、土砂災害警戒情報、災害発生時の避難勧告・指示情報がメールで送られてきます。

利用料無料！（メール受信などの通信料は必要です）

登録は QR コードを読み込むか

touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信してください。



日ごろから備蓄しておきたい食品や調理器具リスト

(リスト作成日： 年 月 日、次回見直し日： 年 月 日)

	備蓄しておきたいもの	商品名	数量	賞味期限	備考 (メーカー、販売店など)
飲み物	水、お茶、スポーツ飲料、ジュースなど  備蓄は1日1人あたり3リットルが目安。			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
主食	米、無洗米、アルファ米、かゆ、雑炊、めん類、パスタ、シリアル類、パン類 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
副食	缶詰、びん詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、インスタント食品、乾物 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
その他	プリン、ゼリー、流動食、栄養補給食品、濃厚流動食、とろみ調整剤 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
補助器具など	・ すくいやすい皿、はしやスプーン、吸い飲みなどがあれば助かります。				
	・ コップのまわりに輪ゴムを巻いたり、ラップを張ったコップにストローを差し込むなど、ちょっとした工夫で日常使っている食器も介護用食器として使えます。				
	 安定していてすくいやすい皿				
	 こぼれないコップ				
	 バネで固定してあるはし				
	 吸い飲み				
	 曲りスプーン				
	 フォーク				

備蓄品を利用するときの注意と工夫

- ・ 家庭内備蓄は、3日分程度用意するようにしましょう。
- ・ 購入した食料品は、賞味期限を確かめて、期限が切れそうになったものは随時新しいものに取り替えていきましょう。商品名や、メーカーなどを記入しておくとう便利です。
- ・ かむ力・飲み込む力が弱いので、必要に応じて飲料水を多めにしたり、症状に応じたとろみ調整剤や栄養剤を備えておくとうよいでしょう。
- ・ 災害時は、特殊な食品が手に入りにくくなる場合があります。日頃食べ慣れている食品を用意しておくとうよいでしょう。
- ・ 義歯(入れ歯)は、持ち出しやすい場所に保管しましょう。
- ・ 補助食器も、保存場所を決めて、確認しましょう。できれば、予備の器具を用意しておきましょう。

あると便利な調理器具

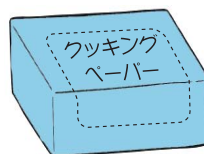
カセットコンロ、ボンベ3日分で6本程度、
スライサー、キッチンばさみ、
マッシャーまたはすりこぎ、
ラップ、アルミホイル、ポリ袋、
クッキングペーパー(キッチンペーパー)
紙コップ、紙鉢、紙ボウル、
缶きり、鍋など。



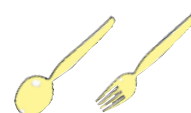
カセットコンロ



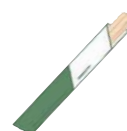
ウェットティッシュ



クッキングペーパー



プラスチック
スプーン・フォーク



わりばし

いざという時に伝えておきたいことをメモしておきましょう

食べやすい食品の大きさ、切り方、トロミのつけ方など書きましょう。

例) 水分補給には、トロミ調整剤を使って飲んでいます。

.....

.....

.....

.....

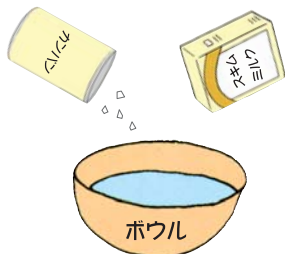
備蓄食品でつくるメニュー例

気をつけたいこと

- ・ 個々の飲み込みの力に合わせましょう。
- ・ とろみ剤(増粘剤)を活用して、各自の飲み込みやすいかたちをつくりましょう。

主食となるもの (市販品で備蓄を)

乾パンミルク粥 材料：乾パン、スキムミルク、湯

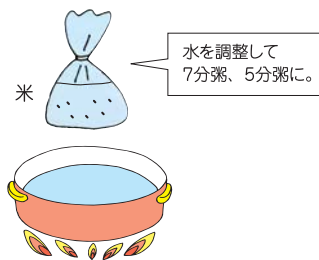


(ポタージュの素や即席味噌汁の素で味に変化を！)
※乾パンは粉に砕き、スキムミルクを入れ湯をそそぐ。

粥食

全粥 } レトルトパウチの備蓄品。
ミキサー粥 }

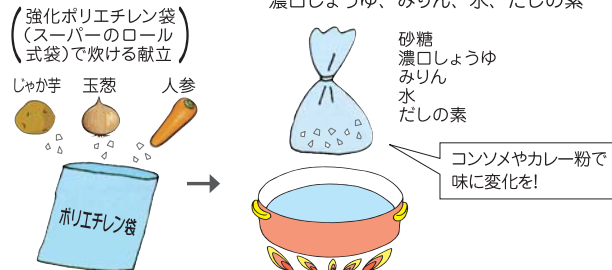
ご飯 材料：洗米0.2合、水1合
(強化ポリエチレン袋で炊けるご飯)



※ポリエチレン袋に洗米と水を入れ空気と水の境目をしっかり結び沸騰した湯に30分入れて約30分茹でる。

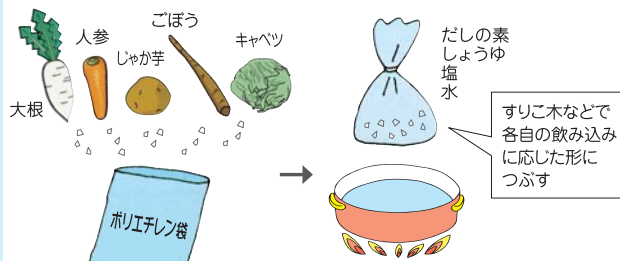
主菜となるもの (保存のきく野菜や根菜(乾物は凍蔵))

じゃが芋の煮物 材料：じゃが芋、玉葱、人参、砂糖、濃口しょうゆ、みりん、水、だしの素



※材料を適当な大きさに切る。ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

野菜スープ 材料：大根、人参、じゃがいも、ごぼう、キャベツ、だいの素、しょうゆ、塩、水



※材料を適当な大きさに切る。ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

スイーツ (市販品で備蓄を)

芋きんとん

おはぎ } レトルトパウチの備蓄品。
ミキサー状 (みかん、洋なし) }

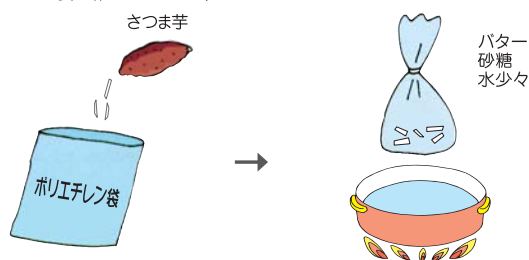
水分補給

とろみのついた水

とろみのついた麦茶
とろみゼリー (フルーツ味)



スイートポテト 材料：さつまいも(スライス)、バター、砂糖、水少々
(強化ポリエチレン袋で作れるスイーツ)



※ビニール袋にスライスしたさつまいもにバター、砂糖を加え空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

食品衛生に気をつけましょう

- ・ ウエットティッシュや除菌スプレーを用意し、食事の用意や食事前には利用しましょう。
- ・ 調理もポリ袋やラップなど活用しましょう。
- ・ 開封した食品は、早めに使い切りましょう。

