

飲み込みにくいと
感じている方へ

災害時を元気に過ごすために

普段、やわらかいごはんやおかゆを食べている方は、災害時に備えて次のようなものを準備しておくといでしょう。

固いものが食べられない、
飲み込みにくい方



やわらかく、食べやすい
備蓄食品を準備しておく
といでしょう

具体的には

市販されている濃厚流動 食やはちみつ・飴

→食欲がないときや体調が悪
いときに重宝します。好みの
味のものを探しておくとい
でしょう



水

→1日2ℓは必要です。高齢の
方はのどの渇きを感じにく
い場合があるので、こまめ
な水分補給が必要です



食べやすいレトルト食品

→おかゆやスープの他に細かく
カットされたものや、箸でほぐ
すことができる食品が便利で
す



とろみ剤

→飲み込みにくい方に。
日頃から使い慣れたものを
準備しておくといでしょう



【資料作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課 ☎22-1118 ✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp