

ポイント1

水分をしっかりとりましょう

水分が不足すると・・・

- ・疲れやすい
- ・頭痛
- ・便秘
- ・食欲の低下
- ・体温の低下

などがおきやすくなります。
 こういった症状を予防するとともに
 血流を良くするために
 水分はこまめにしっかり
 とることが大切です。



ポイント2

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などで食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、食事はしっかり食べましょう。

【おすすめの食品・食べ方】

- ・エネルギーやたんぱく質が多い食品
- ・ゼリー飲料や栄養素を強化した食品
- ・ごはんを袋に入れてお湯につけて温める
- ・ごはんをおつゆに入れて雑炊のようにする
- ・パン類は牛乳やジュースに浸す など



ポイント3

飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいとを感じる方、食事や飲み物を飲んだ時におせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- 食事をする時:横になったままではなく、座って食べるか、少し上半身を起こして食べる
- 食事の前:少量の水で口を湿らせる
- 食品と水分を交互にとる
- 袋に入っている状態でつぶしたり、ちぎったりして食べやすい大きさにする



ポイント4

身体を動かしましょう

避難所生活では身体を動かす機会が減りがちです。食べることと同じように、運動も大切です。リフレッシュも兼ねて、こまめに身体を動かす機会をつくりましょう。

- 足の指をつかんでぐるぐる回す
- つま先立ちでかかとを上下に動かす
- その場で足踏みをする
- 室内や外を歩く
- 軽い体操・ストレッチ



引用) 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 公益社団法人 日本栄養士会

