

飲み込みや食べ方に不安のある方に

# 知って役立つ！災害の知恵

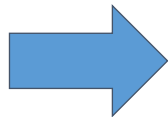
温かさをキープできる、保温機能のついた「スープジャー」が、災害時に大活躍！

## スープジャーで“ほったらかし”お粥づくり

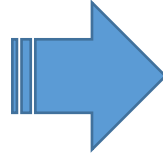
< つくりかた >



お弁当の冷えたごはんを



お湯と一緒に入れて  
1時間程まつと…



お粥の完成です！  
☆具材を入れると雑炊にも☆

★ごはんを生米に変えた場合、熱湯を加えて3時間ほど待つと、お粥ができあがります！  
★作ったものは一度で早めに食べきりましょう。

お湯をかえて、おいしさバリエーションアップ！



ロングライフ  
牛乳



野菜ジュース  
(トマト系がおすすめ)



レトルト食品

※一度開封したものはその場で使い切りましょう。

加える飲み物は、温めたもの入れましょう

- ・湯せんにかけて、しっかりと加熱しましょう。
- ・火が使えない場合…

防災用品の「発熱剤」があると、少量の水で加熱ができ、短時間で湯をつくることができます。

保温効果アップ

- ・ジャーをタオルで巻くと保温効果があがります。
- ・スープジャーを予め温めておくのも効果的です。

## 食事とともに、お口の手入れも忘れずに！

食べる前にお口の体操！

大きく動かすことで、血流がアップし、唾液量も増えます！



ほほを膨らます



口をすぼめる



口を大きく開く

参考：千葉県HP内「お口の機能を高めよう！楽しいお口のトレーニング」より抜粋

緑茶でうがい

緑茶にはカテキン、フッ素が含まれています。  
うがいに使うと虫歯予防につながります。

タオルやガーゼで歯をみがく

ぬらしたタオルだと、汚れがとれやすくなります  
乾いたみかんの皮など、柑橘系の皮でも代用可能！

# お役立ち情報



## ○災害時に備えた食品ストックガイド

(農林水産省)

食べる機能が弱くなった方などを対象としたリーフレット。食べやすくなる方法や介護食（スマイルケア食など）の紹介など、写真入りでわかりやすく書かれています。



URL: <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

## ○千葉県災害時保健活動がっくライン様式集・資料集から 【栄養・食生活支援関連資料】(千葉県ホームページ)

千葉県ホームページに、避難生活を送る人を対象としたリーフレットを掲載しています。食事のとり方や衛生管理、高齢者の過ごし方について記載しています。



URL: <https://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/hokenshi/saigai/youshiki-shiryuu.html>



協力：成田赤十字病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師 柴田恒子氏

作成：千葉県印旛保健所 地域保健課