

高齢者の災害時のリスク

大規模災害発生時には「1週間分」の食料・飲料の備蓄が望ましいとされています

さらに、避難所で支給される食事は高齢者に適さない場合があったり

義歯をなくして食事摂取が不自由になってしまう場合もあります

介護栄養の専門家 佐々木 淳 先生 (医療法人社団悠翔会 理事長・診療部長)

- 高齢者が食べにくい配給食の例
- ・おにぎりが硬い
 - ・弁当などが冷たく、食べると下痢をする
 - ・パンを好まない
 - ・脂っこい食事
 - ・肉類が多い
 - ・一般の成人と同量では多すぎる



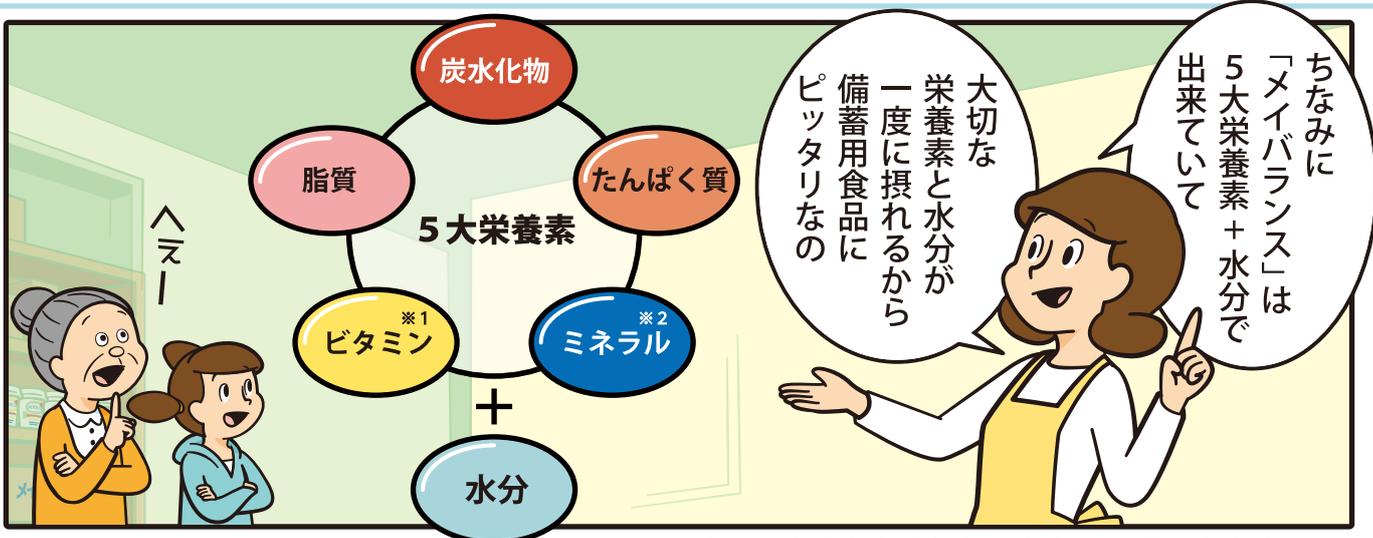
また、被災後は慣れない避難所での生活にストレスを感じて食欲不振になられる方もいらっしゃいます



災害時には高齢者ができるだけ栄養を摂れるよう可能な範囲で工夫をしましょう

低栄養状態

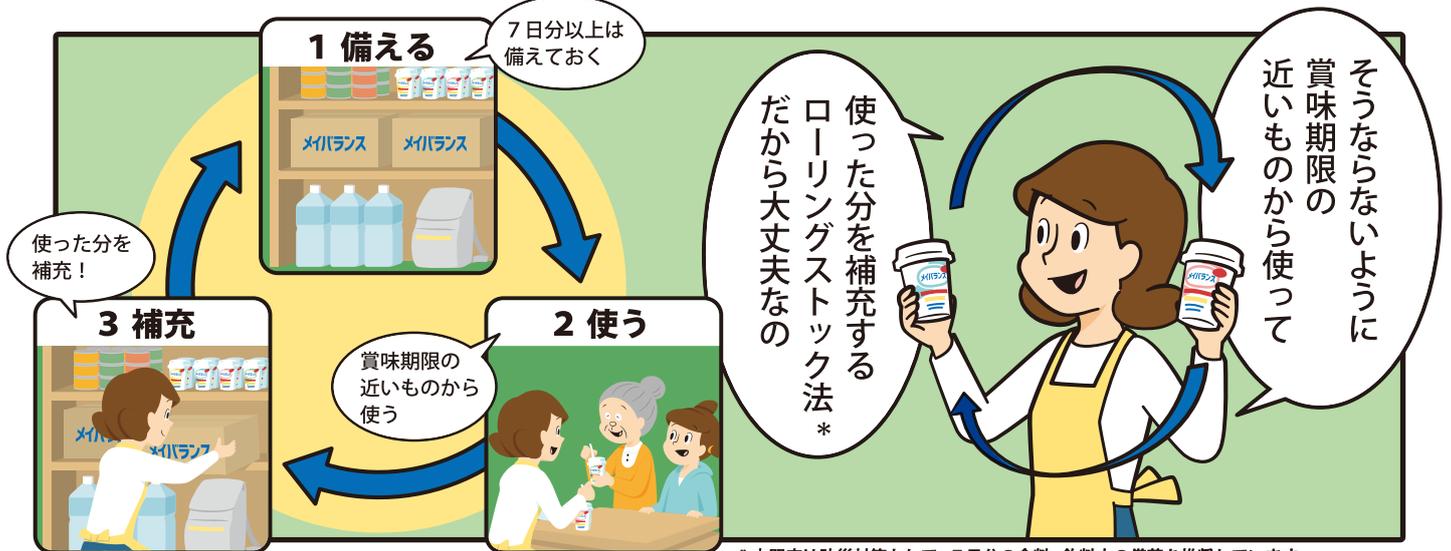
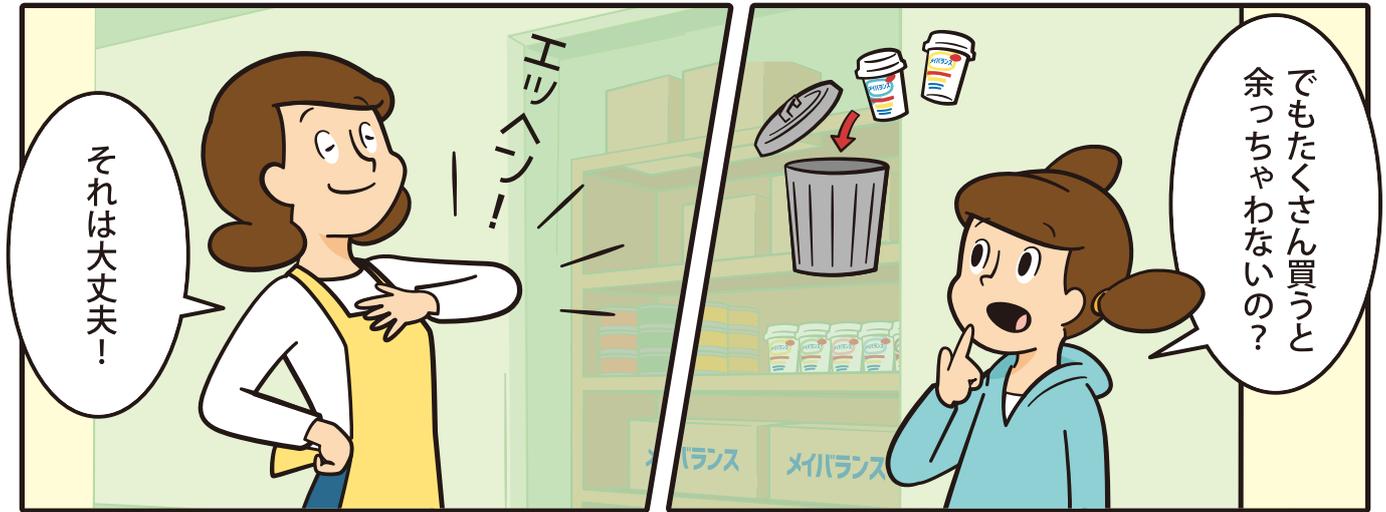
そうになると、高齢者は低栄養状態になる可能性があります



大切な栄養素と水分が一度に摂れるから備蓄用食品にピッタリなの

ちなみに「メイバランス」は5大栄養素+水分で出来ていて

※1 ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビタミンC
※2 ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、銅、セレン、塩素



*内閣府は防災対策として、7日分の食料・飲料水の備蓄を推奨しています。その方法の1つにローリングストック法が紹介されています。

“ミルク香るやさしい甘さ”「ミルクテイスト」シリーズ

人気No.1	人気No.2	人気No.3			
バナナ味	ストロベリー味	コーヒー味	ヨーグルト味	コーンスープ味	抹茶味

“さわやかな酸味”「ヨーグルトテイスト」シリーズ

ブルーベリーヨーグルト味	いちごヨーグルト味	白桃ヨーグルト味	マスカットヨーグルト味

“遊離アルギニン配合”「栄養強化」シリーズ*

ミルク味	ミックスベリー味

味や種類がたくさんあるからうれしいわね

※明治メイバランスMiniカップと比較 (たんぱく質約1.3倍、11種のビタミン・鉄・亜鉛・銅を1.2倍～3倍配合)

