

## 災害時の食事アドバイス

ライフラインが復旧するまでの間は、食生活が不規則になり栄養バランスをとることが大変難しくなります。筆者も震度 6 弱の水戸で震災に遭いましたが、スーパーなどの営業まで 1~2 週間を要しました。道路や交通網が遮断され、店内も損傷を受けているため、店にあった商品を店頭で販売する形式がとられていました。スーパーやコンビニの前には消費者の長い列ができ、食べられるものを求めていくつもの店を梯子する姿がみられました。

日頃の備えがいかに大切であるかを痛感させられました。我が家は水 1 箱、茶 1 箱と COOP の冷凍食品ストックが 2 つの冷凍冷蔵庫にありました。寒い時期の 2 日間の停電でしたので、それらを利用することができました。それでも簡単に食べられるインスタント食品の食事が多くなりましたので、果物や新鮮な野菜を見つけると必死に買い求めました。

災害時には、食事時間も不規則になり、まずは空腹を満たすためということで、主食が中心の食事になりがちです。副菜（おかず）をそんなに用意できませんので、タンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルが不足します。口内炎などビタミン不足の症状も出やすくなります。少し余裕が出てきたら、肉、魚、卵、乳製品、小魚、野菜、果物、豆、きのこ、海藻などをいつもより多めに摂って下さい。救援の食事を摂っている被災者の場合には、長期間に亘って栄養が偏りますので、注意が必要です。ビタミン剤やミネラル剤の飲用も有効です。

ストレスが大きくなっていますので、免疫力も低下しがちです。抗酸化物質や免疫賦活作用のあるものを食べるのもよいと思われます。

### 抗酸化物質

キャベツ、ダイコン、カラシ類など十字花植物…**イソチオシアネート類**

ネギ類（ニンニク、タマネギ、ネギ）…**ジスルフィド類**

野菜・果物…**ビタミンC**

胚芽、種実類、豆類…**ビタミンE**

緑黄色野菜（ニンジン、ホウレンソウ、トマト）…**β-カロテン、ルテイン、リコペン**

### 免疫賦活作用

きのこ類（シイタケ、エノキタケ、ヒラタケなど）…**β-グルカン**

海藻類（モズク、ワカメ、コンブ）…**フコイダン**

そのほか、**キトサンオリゴ糖、プロポリス**など

**栄養バランスの悪いときに不足しがちなミネラル、ビタミン**には以下のものがあります。

**カルシウム**…牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚

**鉄**…レバー、赤身肉、赤身魚、貝類、海藻、大豆、抹茶

**カリウム**…野菜

**ビタミン B<sub>1</sub>**…酵母、胚芽、豚肉、焼海苔、大豆、鰹節

**ビタミン B<sub>2</sub>**…レバー、魚卵、卵、焼海苔