

# いただきます!

R3.11

管理栄養士 山田

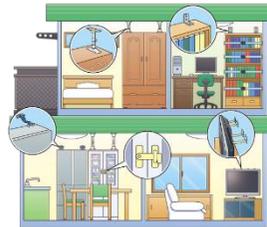


最近地震の発生が多いですね。防災についてちょっと確認。

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしました。

大地震が発生したときには「家具は必ず倒れるもの」と考えて、転倒防止対策を講じておく必要があります。

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう
- 寝室や子ども部屋には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、
- 倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう
- 手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう



食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)飲料水を運ぶ袋
- 非常食 3日分の食料として、ご飯(レトルトご飯など)、常温で食べられるパンの缶詰 レトルトおかずなど
- トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など

※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※ 飲料水とは別に、トイレを流したりするための生活用水も必要です。

日頃から、水道水を入れたポリタンクを用意する、

お風呂の水をいつも張っておく、などの備えをしておきましょう。

手洗い



非常用持ち出しバッグの準備、できていますか？

自宅が被災したときは、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。

非常時に持ち出すべきものをあらかじめリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

非常用持ち出しバッグの内容の例(人数分用意しましょう)

- 飲料水、食料品(カップめん、缶詰、レトルト、ビスケット、飴など)
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)
- 救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- ヘルメット、防災ずきん、マスク、軍手
- 懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、携帯電話の充電器
- 衣類、下着、毛布、タオル 生理用品
- 洗面用具、使い捨てカイロ、ウェットティッシュ、携帯トイレ
- ※乳児のいるご家庭は、粉ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。
- 大人一人が災害時背負える量は、10kg～15kg詰めたら一度背負ってみましょう。 出典：首相官邸HP R3.10.13

## 食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。  
楽しみながら、考えてみてくださいね!  
特徴は・・・この魚が暴れると地震が起きる?  
うなぎの代わりにかば焼きで販売されています。 味は淡白です。  
答えは、このいただきますの中にあります。

鯰