



もしも避難生活が続いたら？

食事と体調管理

避難中も
体調を
崩さない
ためには？

参加費
無料

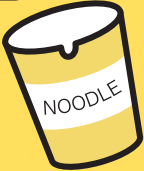
学ぼう！

について

2026 5/20 (水) 18:30-

会場 諏訪自動車会館Bu-bu

備蓄、
これで
いい？



講義

1

避難所での腸活について 森永クリニコ株式会社 伊藤 郁子 さん

講義

2

災害時の食物繊維摂取の提案 長野メディカルフーズ株式会社 保坂 悟 さん

食べることは
生きること

令和6年能登半島地震における災害関連死の事例をみると、実に多くの高齢の方が命を落とされています。地震の発生時には救われた命であっても、その後の避難生活における様々な困難から、強いストレスを感じて体調を崩し、亡くなってしまうケースが少なくありません。

避難生活において様々な配慮が必要なことは言うまでもありませんが、命と体力を維持するための「食事」の問題は特に重要です。

食べることは生きること——きちんと食べて栄養をとらなければ、命をつなぐことはできません。

しかし、災害時にはどうしても食事が軽視されがちです。発災直後の食事はおにぎり、パン、カップ麺など炭水化物が中心になります。また、水分摂取も減少するため、避難者はひどい便秘に苦しみます。さらに、緑黄色野菜や魚介類が不足気味の避難所では、風邪や咳こみ、腹痛や下痢などにも悩まされるようになります。

そこで今回は、災害時にどうすれば体調を崩さずに避難生活を送れるのかをテーマにした勉強会を企画しました。強いストレスを受けたとき、私たちの消化管（特に大腸）はどのような反応を示し、それがどんな結果を招くのかを学びながら、今一度ご家庭の食料備蓄について考える機会にしていいただければ幸いです。

