

食事を飲み込みにくいと  
感じている方へ

## 災害時を元気に過ごすために

普段、やわらかいごはんやおかゆを食べている方は、災害時に備えて次のようなものを準備しておくといでしょう。

固いものが食べられない、  
飲み込みにくい方



やわらかく、食べやすい  
備蓄食品を準備しておく  
といでしょう

### 具体的には・・・

#### 市販されている濃厚流動食や はちみつ、飴

→食欲がないときや体調が悪いときに。  
好みの味のものを探しておく、  
といでしょう。



#### 水

→1日2ℓは必要。高齢の方は、  
のどの渇きを感じにくいので  
こまめに水分補給を。



#### 食べやすいレトルト食品

→おかゆやスープのほか、細かく切って  
あったり、箸でほぐすことができる食品  
が便利です。



#### とろみ剤

→飲み込みにくい方に。  
使いなれたものを準備して  
おくといでしょう。



【相談・連絡先】

〇〇市・町

〇〇〇〇課

TEL :