



### 今日かもしれない... **災害時**の備えできていますか？

9月1日は防災の日です。皆さん、いざという時のために非常食は備蓄していますか？

普段から自分や家族のために災害の備えを考えてみましょう

#### ●ローリングストック方法

定期的(1ヶ月1回)に備蓄食品を食べて足りなくなった分、買い足していく方法です。食品を一定量に保ちながら消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。



#### 適しているもの

- ・常温で保存可能なもの
- ・調理せずに食べられるもの
- ・期限が1年以上のもの

調理ができるように水、鍋、カセットコンロ、ガスボンベも用意しておきましょう。

※防災食品は1人あたり最低3日分は用意しましょう！

#### 例えば...

- ・飲料水
- ・レトルト食品(おかゆ、カレー)
- ・インスタント食品(カップ麺、スープ)
- ・栄養補助食品(エネルギーバー、エネルギーゼリー)
- ・菓子類(クッキー、飴)
- ・ロングライフ製品

#### ●避難袋を用意しましょう

災害時はすぐに持ち出せるようにリュックに入れて手に取りやすい場所に保管しておきましょう。



#### お腹の足しになるもの



#### 飲料

飲料水1人1日 3L



#### 心の足しになるもの



#### ●栄養の偏りにも気を付けましょう

防災食品は、糖質が多めで偏りが出てしまい、たんぱく質、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養成分が不足してしまいます。生の野菜から摂取することは難しいので乾物や野菜ジュースなどから補うようにしましょう。野菜ジュースは塩分不使用のものをおすすめします。

#### ▽たんぱく質

缶詰(鯖缶、ツナ缶、焼き鳥缶など)、豆乳、きなこ、充填豆腐など



#### ▽ビタミン、ミネラル 食物繊維

乾燥わかめ、ひじき、切り干し大根、のり、野菜ジュース、フリーズドライ製品



(株)アールテック従業員の皆様、お疲れ様でございます。

先月は、宮城県の日向灘を震源とする地震が起き南海トラフ地震関連の「巨大地震注意」が出されました。他にも、西日本を中心に台風による甚大な大雨災害が起こりました。天災は忘れたころにやってきます。

「備えあれば憂いなし」の逆で、「備えなければ憂いあり」と意識し、各家庭でもしもの時のために話し合ってみませんか。

非喫煙者と比較した喫煙者の死亡率 (%) ~男

喫煙は歯周病のリスクも高まります!

口腔・咽頭がん 3.0倍

喉頭がん 32.5倍

肺気腫など 2.2倍

虚血性心疾患 1.7倍

肝臓がん 1.6倍

膀胱がん 1.6倍



たばこの煙には、タール、ニコチン、一酸化炭素をはじめ、200種類以上の有害物質が含まれています。喫煙はがんを含む生活習慣病の危険因子であり、非喫煙者に比べ、左記のようなリスクがあります。

肺がん 4.5倍

食道がん 2.2倍

胃かいよう 1.9倍

胃がん 1.5倍

脾臓がん 1.6倍

出典:厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室「禁煙支援マニュアル」

始めてませんか?

水曜日は



休肺日

WEDNESDAY IS  
SMOKE FREE DAY