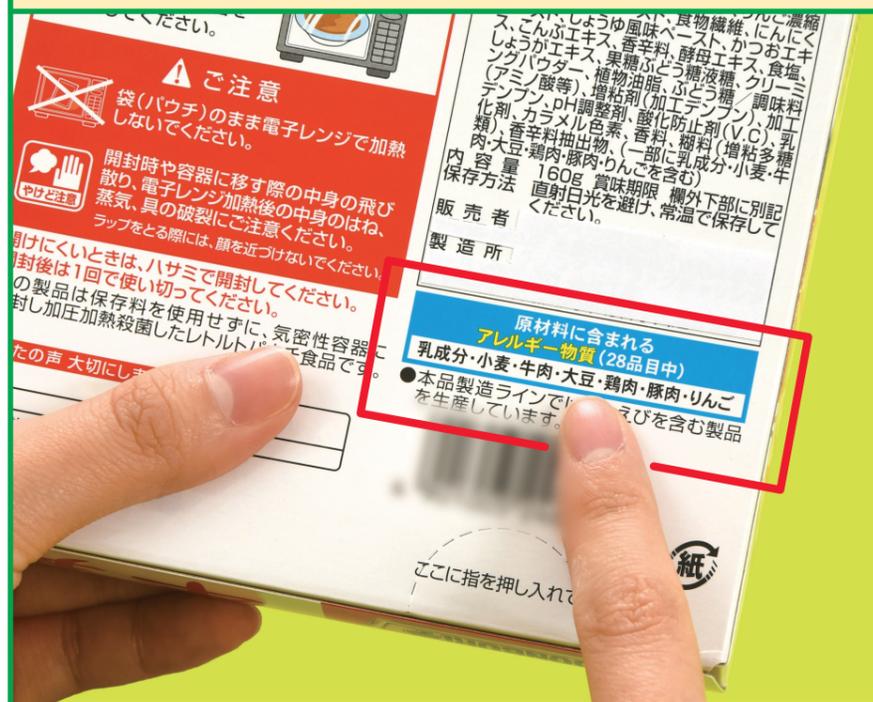


災害時の食⑥

表示を確認する 周りの人に知らせる 食物アレルギー

いつでも

食べる前に表示や原材料を確認する



避難所では

周りの人にアレルギーについて知らせる



家では

アレルギー対応食品を備蓄しておく



配られた食品や炊き出しなどは、食べる前に必ずアレルギー表示や原材料を確認して、表示や掲示がない場合は、おとなの人に聞くようにします。

アレルギーがあることを知らせるシールやゼッケンなどをつけて、周りの人にわかりやすく伝え、困ったことがあったらすぐに相談しましょう。

大きな災害が発生すると、物流が滞って食物アレルギー対応の食品が手に入りにくくなるので、少なくとも2週間分は備蓄しておく必要があります。

食物アレルギーとは

特定の食べ物によってじんましんやせき、腹痛、時には呼吸困難などの症状が起こることをいいます。原因食品は卵、牛乳、小麦、落花生、そば、えび、かになど、さまざまです。



症状が出た時は

命にかかわることもあるので、ようすがおかしいと思った時は、すぐに周りの人に助けを求めます。



災害時は、ふだんと同じ生活が難しく、アレルギー対応の食品も手に入りにくい可能性があります。そのため、災害時でも困らないように日頃から多めに対応食品を備蓄しておくことが大切です。もし症状が出てしまった時は、周りの人に助けを求めましょう。