

## 危機管理ニュース

普段から飲みなれたお茶を  
防災用に備蓄しましょう！

だんだんと日差しが強く、気温も高くなり、本格的な夏が近づいています。

この時期に大地震が発生したら、「熱中症」や「エコノミークラス症候群」になる確率がいっそう高まります。予防・対策には、こまめな水分補給と、塩分補給が有効です。特に高齢者や子どもは、体温調節機能が十分でないことなどから注意しましょう。

また、飲み物の備蓄には、普段から使って、備える「ローリングストック」がお勧めです！

ローリングストック  
(使って、備えるを繰り返しおこなうこと)

日頃から備える！常に少し多めの状態を普段からキープ

普段買うより、少し多めに購入

普段から  
備える

飲んだ分  
(減った分)  
を補充

使う

普段から  
お茶を飲む

繰り返し  
(ローリング)

古いものから  
順に消費



半分使ったら  
1袋(箱)購入

日常的に使うことで、賞味期限を切らすことなく使えます。

エコノミークラス症候群は、十分な水分を行わないこと等で、血の流れが悪くなり、血管の中に血栓（血のかたまり）ができやすくなり、できた小さな血栓が肺の静脈を詰まらせてしまうことで発症します。

# 飲み物の備蓄をしましょう



©菊川市

家族4人で備蓄が必要な水の量は？

1人当たり1日に必要な水の量は3リットル

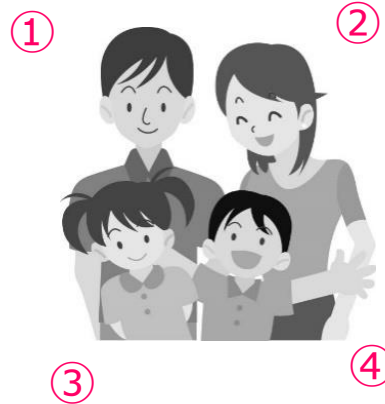
家族分×7日分の備蓄をしましょう！！

家族4人が1日で必要な水の量

2リットルのペットボトル×6本



家族4人が7日間で必要な水の量



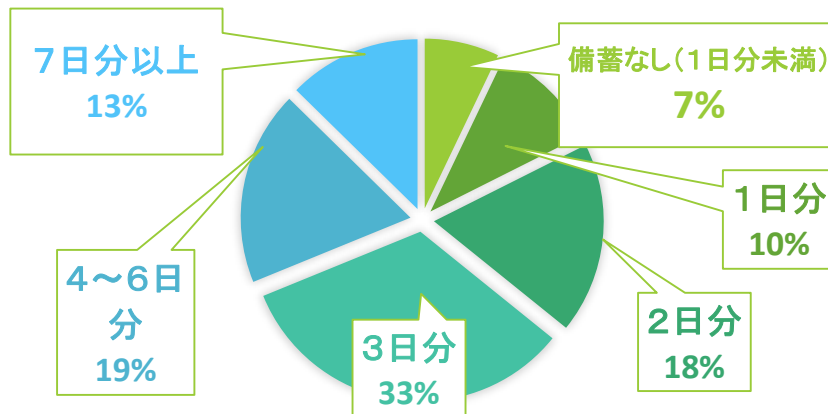
2リットルのペットボトル×6本×7日間

→合計：2リットルのペットボトルが42本必要

問：自宅での飲料水の備蓄について、家族全員の何日分の飲料水を備蓄していますか？

※大人・子供ともに、1人/1日：3Lを目安とします。

出展：令和元年度菊川市防災フェアでのアンケート結果より



# 防災におけるお茶の機能性



## ①知的作業能力・運動能力の向上

カフェインは、中枢神経に興奮作用をもたらし、知的作業能力や運動能力を高める。強心作用や、利尿作用を示し、精神に安らぎを与える。

## ②健康と食中毒予防

ビタミンCは、比較的熱に強く保存にも優れている。ビタミンCの大量摂取により、ウィルス感染への抵抗性が増し、病気予防や治療にも効果がある。またお茶の殺菌力は、コレラ菌、病原性大腸菌O-157やロタウィルスに対して有効性がある。

## ③豊富なミネラルとリラックス効果

災害時に不足しがちな豊富なミネラルを含み、テアニンは、リラックス効果・睡眠改善効果が期待される。

80%以上の家庭で備蓄が足りていません！！

問い合わせ  
菊川市役所  
危機管理課

0537-35-0923