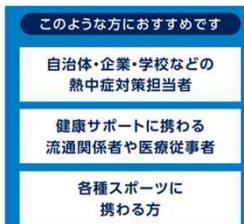




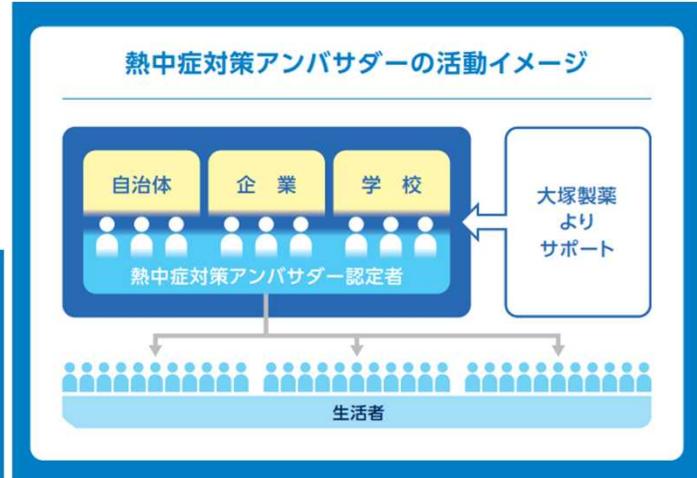
■ 「熱中症対策アンバサダー」 取得で適切な熱中症を

当講座では、正しい熱中症対策・普及活動に必要な専門的な知識を学んでいたくことができ、修了された方は「熱中症対策アンバサダー」として認定されます。

- オンデマンドでいつでも受講可能
- 所要時間：2時間（目安）
- 受講料：無料
- 説明会用資料・認定証の提供



アンバサダーの活躍フィールドの一例



■災害時の栄養補給について

災害発生からの時間	24時間以内	72時間以内	4日～	1か月以降
種類	①行動食	②避難食	③短期備蓄	④長期備蓄
状況	避難する時	避難所・車中泊	停電・断水(自宅)	流通が停止
目安量	1日分程度 行動食	3日分程度 避難食	7日分程度 短期備蓄	可能な範囲で 長期備蓄
選ぶポイント	手軽さ 携帯性 ゼリー・飲料	調理不要 食器不要 常温で食べられる	簡易調理で食べる食事 カセットコンロ必須	賞味期限1年以上
優先すべき内容	エネルギーの確保		栄養バランスの確保 タンパク質 ビタミン・ミネラル 食物繊維	
おすすめ	栄養補助食品・飲料（イオン飲料・乳酸菌入り飲料）		水分の確保	
	缶詰・野菜ジュース・ゼリー類・菓子類		レトルト・インスタント・アルファ化米	

出典：農林水産省 aif16年9月号特集1「防災食(2)」。独立行政法人 国立健康・栄養研究所、社団法人日本栄養士会 災害時の栄養・食生活支援マニピアル
高齢者、最適な防災ガイドブック

賞味期限3年

（5大栄養素がバランスよく摂れるという）
本来の特長はそのままに賞味期限は製造日から40ヶ月

栄養バランスが良い

- ・5大栄養素をバランスよく摂ることが出来る
- ・カロリー計算が簡単



コンパクト

- ・運搬と配布が容易
- ・省スペースで効率の良い備蓄が可能

信頼・安心

- ・1983年の発売以降、多くの方に愛されるブランド
- ・多くの方が慣れ親しんだ味