



### 「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だくことができ**、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

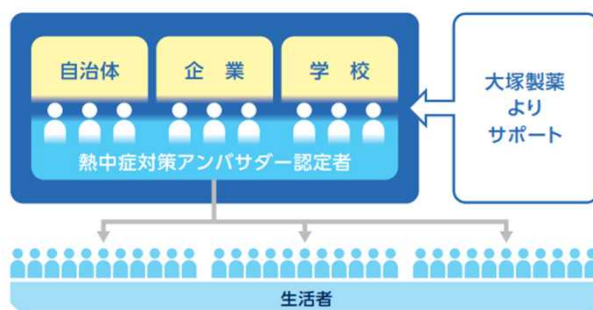
このような方におすすめです

自治体・企業・学校などの  
熱中症対策担当者

健康サポートに携わる  
流通関係者や医療従事者

各種スポーツに  
携わる方

#### 熱中症対策アンバサダーの活動イメージ



#### 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	7日分程度	可能な範囲で
	避難食			
	短期備蓄			
	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	
	水分の確保			
おすすめ	栄養補助食品・飲料 (イオン飲料・乳酸菌入り飲料)			
	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「平成16年9月号特集1 非常食(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・食生活支援マニュアル」、高松哲也「最も最強の防災アイテムブック」

#### 【災害時の栄養補給】

エネルギーだけでなく、  
ビタミン・タンパク質も含め、  
**バランスよく摂取する**  
ことが大切です。

#### 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か月

#### 栄養バランスが良い

- ・5大栄養素をバランス良く  
摂ることが出来る
- ・カロリー計算が簡単



カロリーメイト ロングライフ  
販売単位：1ケース  
メーカー小売希望価格 7,200円(税別)

#### 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