

リラックスできる食べ物

被災した方のお話を聞くと
「災害から数日は
食欲がなくて何も
食べる気がしなかった」
という声が
多く寄せられます

お腹にたまるものでは
なくても
気持ちをリラックス
させるための食べ物も
必要かもしれませんね



リラックスといえは
まず甘いもの！



チョコレート



あめ

ビスケット・
スッキー



キャラメル



ようかん



あずきや果物の
缶詰



個包装だと持ち歩きやすいです
小さいお子さんには好きな
キャラクターものを用意すると
いいでしょう

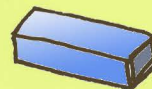
それから嗜好品・・・



コーヒー
紅茶



スティック菓子



ガム・錠薬



ガムや
口の中がすっきりする
錠薬は虫歯や口臭の
予防にもなります

