|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | フランス語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | Restez en bonne santé en prenant soin de votre alimentation |
| これまでの災害の経験から、避難生活を長く続けていると血圧が高くなることが知られています。 被災後は、ストレスや睡眠不足のため、しょっぱいものを食べたくなります。血圧を正常に保つために、塩分を控えましょう。そして、なるべく水分をとるようにしましょう。 高血圧にならないように食事に気をつけて、病気にならないようにしましょう。 | L’expérience des catastrophes passées a montré que les personnes vivant dans des centres d’évacuation pendant une longue période ont tendance à avoir une tension artérielle plus élevée que d’ordinaire. Après une catastrophe, de nombreuses personnes ont tendance à avoir envie d’aliments salés en raison du stress et du manque de sommeil. Réduisez votre consommation de sel pour maintenir votre tension artérielle à un niveau normal. Veillez également à bien boire.  Surveillez votre alimentation pour éviter l’hypertension et prévenir les maladies. |