|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | べにをつけてをってください |
| 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。 | れたりるがなかったりするとがたくさんったべがべたくなります。がたくさんったべをべるとがくなります。がくなりすぎるとにいです。がいべをたくさんべないでください。をたくさんんでください。 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 番号 | 見出し／本文 | やさしい日本語 |
| 47 | 食事に気をつけて、体調を守りましょう | 食（た）べ物（もの）に気（き）をつけて体（からだ）を守（まも）ってください |
| 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。 | 疲（つか）れたり寝（ね）る時間（じかん）が少（すく）なかったりすると塩（しお）がたくさん入（はい）った食（た）べ物（もの）が食（た）べたくなります。塩（しお）がたくさん入（はい）った食（た）べ物（もの）を食（た）べると血圧（けつあつ）が高（たか）くなります。血圧（けつあつ）が高（たか）くなりすぎると体（からだ）に悪（わる）いです。塩（しお）が多（おお）い食（た）べ物（もの）をたくさん食（た）べないでください。水（みず）をたくさん飲（の）んでください。 |