

塩竈市立病院

栄養だより

～備蓄食品を見直して
災害時に備えましょう～



7.8月号

行事食予定

【7月】
7月7日 七夕

【8月】
8月15日 夕涼み膳



近年、各地で大きな地震が発生しています。震災のみならず、大雨による土砂災害や大雪により、道路の寸断や水道・電気・ガスなど、ライフラインの遮断や障害が起きています。災害時の「食」は命や健康にかかわることもあり、対応が急がれます。東日本大震災を経験した私たちは、日頃から非常時に備え、対応を身につけておくことが大切です。今回は備蓄食品や震災時の食事についてご紹介します。


いざという時に備え、最低でも3日分程度の食の備えを

過去の経験から、災害発生からライフラインの復旧まで1週間を要するケースが多くみられます。救急体制が整い、災害物資が到着するまでには少なくとも3日間は必要です。最低でも3日分の備蓄をしましょう。



家庭備蓄の一例（3日分：2人家族の場合）

災害時は物流の機能停止によって、スーパーやコンビニエンスストアなどで食品が手に入らない事が想定されます。下記は家庭備蓄の一例ですが、個人の生活スタイルに合わせた食材を備蓄しておきましょう。

<p>必需品</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・水 2L×6本×2箱 (飲料水+調理用水) ・お好みのお茶 清涼飲料水  <ul style="list-style-type: none"> ・カセットコンロ (やかん・鍋も忘れずに) ・カセットボンベ×6本 ※1人1日1本使用。 ・台所用品 ラップ・ビニール袋 ペーパータオル 割りばし 
<p>主食 炭水化物</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・無洗米 2Kg ・パックご飯 10パック程度  <ul style="list-style-type: none"> ・乾麺 (パスタ・そうめん・うどん) ・カップ麺 インスタントラーメン 
<p>主菜 タンパク質</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・缶詰 ※各種合わせて18缶程度 ・スキムミルク  <ul style="list-style-type: none"> ・レトルト食品 カレー・牛丼の具 パスタソース ・魚肉ソーセージ 
<p>副菜 その他</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・日持ちする野菜類 玉ねぎ、じゃがいも、切り干し大根 ・梅干し、のり、乾燥わかめ ・野菜・果物ジュース ・ドライフルーツ  <ul style="list-style-type: none"> ・調味料 ・フリーズドライ インスタントスープ ・菓子類 

咀嚼・嚥下機能が低下した方に おすすめの備蓄食材



レトルト粥



水ようかん



ゼリー



ゼリー飲料



濃厚流動食



トロミ剤

※ 嚥下機能低下のため、トロミが必要な方は必ずトロミ剤も用意しておきましょう。

心と体の栄養バランスを考えた備蓄食品を選びましょう

災害直後すぐに食べられる食品は、パンやカップ麺など炭水化物中心になりがちです。炭水化物のみの食事を継続していると、ビタミン・ミネラル・食物繊維不足し、体調不良になる可能性があります。ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足しないよう、野菜ジュースやドライフルーツなどを用意しましょう。切り干し大根や乾燥わかめなどの乾物もおすすめです。また、体づくりの元となるたんぱく質も摂れるよう魚の缶詰や焼鳥缶、魚肉ソーセージなど長期保存可能なたんぱく源を必ずストックしましょう。

被災ストレスは心身ともに疲弊し、自律神経なども乱れがちです。そんな時、美味しい食事があれば、心と体が満たされます。日頃から使い勝手や栄養バランスを考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。



カセットコンロ1つの調理例



水もどしパスタ

【材料・1人前】

パスタ又はマカロニ 100g
※パスタはゆで時間7～9分を使用。
水 300cc
レトルトパスタソース 1袋

【作り方】

- 1.ビニール袋にパスタと水を入れて3～4時間置く。
- 2.鍋に1とパスタソースを入れ中火で3～5分程度、パスタソースをからめるように煮る。



耐熱ポリ袋でご飯・おかゆ

【材料・2人前】

無洗米 150g
※無洗米を40gにするとお粥になる。
水 200CC
耐熱ポリ袋
お湯 適量

【作り方】

- 1.耐熱ポリ袋に無洗米・水を入れる。(2-3枚重ねが安心)
- 2.鍋に水を張り、1を入れる。水から火にかけ沸騰後、中火で20分湯煎にかける。その後火を止めて20分そのまま放置する。※パックご飯も耐熱ポリ袋に移してから温めると容器ごと温めるより時短になります。(パックごと湯煎15分→ポリ袋湯煎5分)

鍋のすき間でゆで物やレトルト食品を温めましょう

ローリングストックで無駄なく活用しましょう

ローリングストックとは、普段購入する食品を多めに買い置きして、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことをいいます。

日常使えるものなら備蓄しても費用やスペースの確保が少なく済み、かつ賞味期限前に消費できるので効率の良い備蓄方法です。また、外出中に災害が発生する事を考えて、普段から持ち歩くカバンにも飲料や食品など“持ち歩き用品”を備えておきましょう。



参照・引用：農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド 兵庫県 いざという時の心構え災害時の食に備える