

❀ 栄養課だよ！ ❀

令和4年7月発行

今回のテーマは
災害時の非常食

2022年
Vol.72

についてです！

災害はいつ起こるか分かりません。さらに起きた場合、十分な支援体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その間、自分や家族を守るためにも、“非常食”を準備しましょう。すでに準備している方は“量”や“内容”が、現在の家族構成に合っているか確認しましょう。

◆非常食は2つに分ける

非常食は①災害後すぐに持ち出す“非難袋”と②災害復旧まで活用する“備蓄品”に分けて管理を。

まず持ち出す！！非難袋

食料：それぞれ1日分を目安に

- 飲料水(500ml×人数分)
- エネルギー源となる食料
(長期保存でき、そのまま食べられるもの)
乾パン、クラッカー、缶切り不要の缶詰、レトルト食品、チョコレート、飴など

その他

- 懐中電灯 □携帯ラジオ □予備電池 □タオル
- 雨具・防寒具 □常備薬・応急処置用品
- 使い捨ての食器 □カイロ など

復旧まで活用する！！備蓄品

食料：それぞれ3日分を目安に

- 飲料水(1日3ℓ×人数分×3日分)
- 主食：レトルトご飯、カップ麺、缶入りパンなど
- 主菜：肉や魚の缶詰、びん詰めなど
- 副菜：野菜の缶詰、乾燥野菜、即席みそ汁、野菜ジュースなど

その他

- カセットコンロ、ガスボンベ □最低限の調理道具
- ラップ □使い捨て食器 □ビニールシート □マッチ
- ウェットティッシュ □洗面道具 など

◆家族に合った非常食を

非常食は年代や体の状況に合わせて用意を。家族に必要な物を準備しましょう。

乳幼児の場合

- 水は多めに備蓄しましょう
 - 粉ミルク、哺乳瓶、ベビーフードなど
 - 食品アレルギーがある場合、アレルギー用食品は多めに準備しておきましょう
- ※災害時の子育て情報：日本新生児成育医学会
URL：http://jspan.gr.jp/general/

高齢者の場合

- 水は多めに備蓄しましょう
- 食べ物が飲み込みにくい場合、口の状態に合った介護用レトルト食品などを準備しましょう

食事療法中の場合

- 腎臓病や難病などで特別な食品を使っている場合、いつも使っている食品を多めに備蓄しましょう

◆定期的に中身を点検する

非常食は用意して終わりではありません。いざという時に活用できるよう、定期的に中身を点検・交換しましょう。

毎年9月1日の防災の日は、非常食の点検や避難場所の確認を行い、災害に備えましょう。

備蓄品のワンポイントアドバイス

1. 乾物類

切干大根や高野豆腐などは、栄養価も高くおすすめです。乾燥わかめも不足しがちな食物繊維やミネラルが豊富。乾燥パスタは早ゆでタイプが良いです。

2. 缶詰類

さば缶やツナ缶はそのまま食べられ、トマト缶は貴重な野菜の供給源です。

3. 常温保存可能なレトルトパウチ食品など

レトルトのパスタソースは温めるだけで食べられ、お料理の味付けとしても利用でき便利です。災害時には栄養が偏りがちになるので、常温保存できるミックスビーンズがあると、栄養バランスの改善に役立ちます。

今月のおすすめレシピ～さば缶と豆のトマト煮～ 《1人分 325Kcal 塩分2.3g》

材料(2人分)

- さば味噌煮缶 1缶190g
- トマトダイス缶 1缶400g
- ミックスビーンズ 100g
- 固形コンソメ 4g

作り方

1. フライパンに、さば味噌煮缶を煮汁ごと入れ、トマトダイス缶、ミックスビーンズ、固形コンソメを入れ、時々混ぜながら強めの中火で7～8分煮る。



- ・味噌煮缶の甘味で、トマトの酸味が消え、さっと煮るだけでも美味しくできます
- ・備蓄食材のみで、短い加熱時間で出来るので、災害時にも役立ちます
- ・さば缶は煮汁ごと全て使って下さい



当院の6月の食事紹介

気まぐれランチ



497Kcal

行事食



823Kcal

手作りパンの日



859Kcal

ホームページにも『耳より情報』を掲載していますので、ぜひご覧ください