



栄養だより

2020年



まだまだ残暑厳しいですが、夜は秋の虫が鳴くようになりました。
9月1日は「防災の日」です。いつやってくるかわからない自然災害に対する備えは常に心掛けたいものですね。いざという時のために、年に1度は非常食の見直しや避難場所などを再確認しましょう！

令和2年9月1日 季刊発行
医療法人 南里泌尿器科医院
管理栄養士 青木、木林

今回のテーマ



非常食と備蓄について考えよう！

非常食は、一人当たり最低3日分、できれば1週間程度を用意しましょう！非常食は「すぐに持ち出せるもの(避難袋)」と「家に備蓄しておくもの」に分けておくといいでしょう。

すぐに持ち出せるもの(避難袋)

災害が発生した当日の1日分は、外に持ち出せるように家族人数分のリュックの中にそれぞれ入れ、すぐに手に取りやすい場所に保管しておきましょう。

飲料水・・・500ml×2本(水は重いため持ち運びを考え最低限の量に)

食料・・・長期保存ができ、エネルギー源となり、満腹感が得られるもの(乾パン、缶入りパン、アルファ米、缶詰、レトルト食品、飴、エネルギーバーなど)

その他・・・懐中電灯、携帯ラジオ、予備電池、充電器、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

感染症予防のために…

- ・マスク
- ・アルコールスプレー
- ・体温計

も準備しましょう！



家に備蓄しておくもの

支援物資が届くまで時間がかかることを想定し、3日以上(3日以上)の食料を備えておく必要があります。備蓄しておく食品はエネルギー源になるものばかりでなく、缶詰などを利用して食品内容のバランスをよくすると災害時でもある程度バランスよく食事ができます。

飲水量・・・1日一人当たり3リットル

食料・・・1人あたり最低3日分、できれば1週間程度

調理や加熱が不必要ですぐに食べられるもの(乾パン、レトルトご飯、缶入りパン、アルファ米、缶詰→魚・肉・豆類・果物など一つの食材に偏らないように)、缶の野菜ジュース、果物ジュースなど

その他・・・カセットコンロ・ガスボンベ、最低限の調理器具、ラップ、使い捨て食器、ビニールシート、洗面道具、ティッシュ、ライターなど



ローリングストック法について

保存食を備蓄しておくことも大切なことですが、日常の中に食料備蓄を取り込むという考え方もあります。いつも食べている食品を多めに買い、日常的に食品を使用する。使用した食品は減った分を買い足し、常に一定量の食品を家に備蓄しておく方法を言います。食品を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食事を摂ることができます。

ローリングストック法に適しているもの

- 1、常温保存ができるもの
- 2、調理が不要なもの
- 3、賞味期限が1年程度のもの

例：飲料水、レトルト食品(カレー、おかゆ)、インスタント食品(カップラーメン、スープ)、栄養補助食品(エネルギーバー、エネルギーゼリー)、菓子類(クッキー、飴)など

