

栄養部ニュース 8月号

発行: 杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 2021年8月1日 No.21-08

栄養の日

日本栄養士会では8月4日を「栄養の日」、8月1～7日を「栄養週間」として、皆様の栄養を楽しむ生活を応援しています。

～非常食の備蓄～

来月は防災の日があります。その前に一度ご自宅の備蓄食品について見直してみませんか？

地震等の大規模な災害や、現在流行している新型コロナ等の新型感染症の発生時には、保存性の高い食料品の需要が集中し、一部の食料品は売り切れ状態となる恐れがあります。また、実際にそのような経験もあるかと思います。

備蓄の目安 = 家族の人数分 × 最低 3 日分 (できれば 1 週間分)

非常食だけでなく、日常食品をローリングストックとしてバランスよく備えることも大切です。

日常食品を少し多めに買い置きしておき、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が過程で備蓄されている状態を保つための方法

《ローリングストック》



～備蓄食品の選び方～

災害時は主食(炭水化物)中心に偏りがちです

主食(炭水化物)はエネルギー源となりとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。

●主菜(たんぱく質)を加える

→魚介類や肉類の缶詰を備蓄

主菜

肉・魚・豆などの缶詰、レトルト食品、充填豆腐、フリーズドライ食品、魚肉ソーセージ、乾物(かつお節や桜エビ)など

主食

無洗米、パックご飯、餅、乾麺やカップ麺、パン、ホットケーキミックス粉、シリアルなど



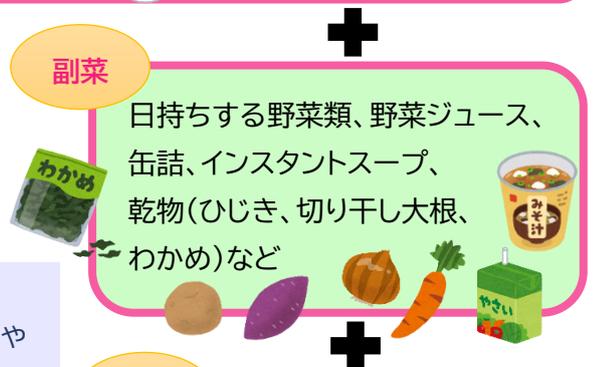
●野菜不足によりビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素も不足しやすい

大きな災害時に、便秘や口内炎に悩んだという声も聞かれました。

→じゃが芋、たまねぎ、南瓜、人参などの日持ちする野菜を備蓄

副菜

日持ちする野菜類、野菜ジュース、缶詰、インスタントスープ、乾物(ひじき、切り干し大根、わかめ)など



～あると便利なもの～

家族に乳幼児や高齢者、食物アレルギーなどの方がいる場合は、粉ミルクや介護食、お粥のレトルトパックなどを備えておくのも良いでしょう。

・ラップ(皿などに敷いて洗い物削減に)

・ポリ袋(手にかぶせて手袋代わりに)

・アルミホイル、紙皿、スプーン、割り箸、キッチンペーパー、カセットコンロなど



水

1人3リットル/日
(飲料水+調理用水)

