

# 栄養だより



2020年

## 秋号

発行：  
西宮すなご  
医療福祉センター  
栄養室

## いつかのために、備えておきたい非常食

いざという時の為に非常食を備蓄していますか？大災害発生時はライフラインが停止し、復旧まで時間がかかります。以前まで備蓄は3日分と言われていましたが、内閣府は南海トラフ巨大地震に備えて1週間分以上の備蓄が望ましいとしています。

何を備蓄するか、非常食のポイントを紹介します。

### ①水はひとり1日3L

災害時は食べ物が不足し、食べ物からの水分が摂りにくなります。飲料水は普段以上に必要となるため、水の備蓄は食べ物よりも大切になります。



### ②ローリングストック法

普段から日持ちのする飲み物や食糧、それに日用品を多めに買い置きし、賞味期限が近づいたものから使って、その分を買い足していく方法です。必要な量を無理なく備蓄することができます。(レトルト、インスタント食品、缶詰等)



### ③野菜や果物の加工品

災害時の食事は炭水化物が多く、食物繊維や微量元素類が不足します。避難生活では体調を崩しやすくなります。野菜や果物の加工品を備えておきましょう。野菜ジュースは手軽で良いアイテムです。



### ④好物を備蓄する

災害時は不安やストレスから食欲もなくなります。自分への「お見舞い」として好物を備蓄しましょう。

## プラス

災害時は「衛生」が大切です。食中毒等が起こりやすくなるため、食事場面の衛生に注意しましょう。

### ☆そろえておきたいもの☆

#### ①食品用ラップ

食器が洗えない状況でも食器をラップで包んで食べ物を乗せると食事が可能。



#### ②アルコール消毒

手が洗えない環境でもアルコール消毒液があれば衛生的。



#### ③マウスウォッシュ



水不足により歯磨きができない状況になります。口内雑菌を飲み込むと体調不良になることも。口内を清潔に保つのに便利です。

## 行事食紹介

【七夕】7月7日昼食

- ・わかめご飯
- ・煮込みハンバーグ
- ・枝豆テリーヌ
- ・三色そうめん
- ・ゼリー



七夕ソーダゼリー  
in 星型杏仁☆



栄養室から  
今回は非常食を取り上げました。必要とわかっていてもなかなかできないのが防災用品の準備です。ローリングストック法を知れば食品以外にも応用できます。日用品から少しずつ防災対策をしましょう！