



役立つ情報満載！・・・を、狙って奮闘中

まつばつうしん



松葉医院

No.11 秋号

ヘルスサポート室

災害に備え、ご家庭での準備～利用の仕方（食材を中心にまとめました）

【事前準備】ローリングストックで日頃から備えよう

- ・普段の食習慣の中で「主食・主菜・野菜の副菜」を意識して摂る
- ・食べなれた食材「1週間分」を「場所を決めて保存」
- ・ポイントは「使ったら補充」を習慣化する
- ・乾物やレトルトなど長期保存食材の利用



米や麺など（無塩か減塩品は最良）



鶏卵や乾物(高野豆腐・麩・缶など)



じゃが芋・玉ねぎ・人参や乾物など



レトルト食品(常温保存品)

【非常時が起きた時】食料の調達や調理が困難になることが予想されます

避難所では「命を守る」が最優先です。即エネルギーになる糖質が多い食料（パンやおにぎりなど）と水の配給が多く、食後の血糖値上昇が急に高くなる可能性があります。早食いを避け、分割して時間を掛けてゆっくり少しずつ食べましょう。★あんパン1個を6分割し、10分置きに食べると食後の血糖値上昇は緩やかになったという実験報告もあります。

【避難が長引く時】栄養のバランスに配慮し、主食・主菜・副菜がそろうことを目指します

状況に応じ、水や火を使わない調理・廃棄物が少なく短時間でできる調理などが求められます。またお薬の確保に備え、お薬手帳は必携です。インターネットで防災ヒントやキャンプ飯などを検索すると様々な情報が得られます。

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 田邊弘子

非常食のレトルトを使って 冷製カレーうどん

【1人分】 エネルギー466kcal / たんぱく質 18.6g / 脂質 11.9g / 炭水化物 73.8g (食物繊維 3.6g) / 食塩相当量 2.8g



【材 料】（1人分）

食塩0麺	1袋（200g）
レトルトカレー	1袋（加熱不要）
エリンギ	40g
ブロッコリー	30g
トマト	40g
アスパラガス	1本
温泉卵	1個
だし汁	100ml



【作り方】

- ① だし汁でうどん、エリンギ、ブロッコリー、アスパラガスを煮て冷ましておく
- ② 器にうどんとだし汁を入れ、常温でも食べられるレトルトカレーをかける
- ③ ①の野菜、トマトを盛り、温泉卵をのせる

文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 黒田和子

備蓄用「常温で食べられるレトルトカレー」は、非常食としてだけでなく、日常的に使えます。

常温で食べるため、固まりやすい動物性油脂が少なくヘルシータイプが多いです。表示の栄養価

は、参考例です。日常では、たんぱく源や野菜を追加して温めるのもお勧めです。



避難経路の確認をしたことがありますか？



災害時には、速やかに行動できるよう市町村のホームページやチラシなどで避難場所などの確認をしておきましょう

避難経路を何通りか考えて実際に歩き、1日1回の散歩コースにするのはいかがでしょうか？

玄関先には、サンダルではなく、常に歩きやすいマイシューズを準備しておきましょう

【避難する際の道路事情は、いつもの状態とは異なることが想定されます】

がれきや危険物を避けて通るために必要なのは、

体幹（胸や背中、肩・股関節、お腹周りまでの筋肉）です

片足立ちバランスで、自分の身体をしっかり

支える練習をしておきましょう

注*不安定な場合は、椅子や壁に掴まり行いましょう



文責:ヘルスサポート室 管理栄養士 健康運動指導士 岩尾美智代

コラム

非常時の水の節約術(例)

★無洗米でなくても研がずに炊ける

★野菜は、洗わず、皮をむかずに加熱調理し、食べる時に除く

★レトルトは加熱なしで、食べられるものもある

その他) 日頃より数日分のお薬の備蓄も大切です

(田邊)