



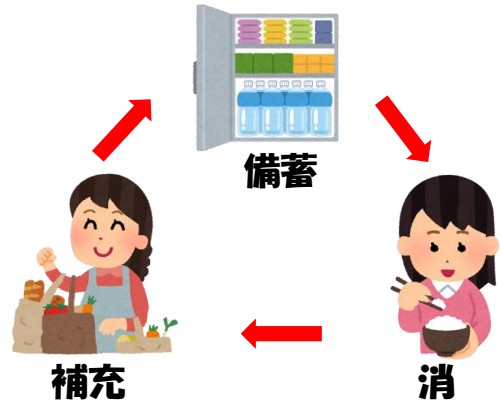
栄養だより Vol.8



元旦に大きな地震がありましたね。皆さんは災害に備えて食品の備蓄をしていますか？
災害はいつ起きるか分かりません。先延ばしにせず、いざという時の為に準備をしておきましょう。

備蓄のコツ

備蓄食品は「ローリングストック」という備蓄方法がおすすめです。ローリングストックとは、いつも使う食材を多めに購入し、賞味期限が近づいたら消費して、また新しいものを追加する、といった備蓄方法です。備蓄したくても保管場所がない、保存期間が長い食品に安心していつの間にか賞味期限が切れそうになる、といった備蓄食料への不安を解消できます。



備蓄食品の選び方

水 (飲料水+調理水 など)	1人1日3Lの水が必要となります。 1日3L×人数分×必要日数分	
主食(炭水化物)	ご飯	パックご飯、無洗米、アルファ米など
	パン	乾パン、缶詰パンなど
	麺	カップ麺など
主菜(蛋白質)	肉、魚、豆等の缶詰、レトルト食品(丼、カレー)など	
副菜(ミネラルなど)	即席汁物(味噌汁、スープ)、野菜ジュース 乾物(のり、ひじき)、日持ちする野菜(イモ類)など	
その他	ドライフルーツ、ふりかけ、菓子類など	

最低**3日分**は準備！
余裕があれば**1週間分**



必要に応じて備蓄するもの

乳幼児	粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶、ベビーフード・レトルト食品(月齢に合わせたもの) ※環境が変わったりすると初めてのものを、慣れていない物は食べないことがあります。 ベビーフードや液体ミルクには普段から慣れさせておくとういことです。
高齢者	おかゆ(レトルト)、栄養補助食品、とろみ調整食品、介護食品
食事療養中の方	腎臓病などで特別な食品(低たんぱく米など)を使用している場合は、多めに備蓄するようにしましょう。また、アレルギーがある方はアレルギー用食品を準備しておきましょう。

災害時の食事のポイント

重要!

- ・食べられるものが限られていたり、不安感や慣れない環境で食欲が低下しがちですが、**体力と健康を維持するため**にも提供された食事は食べるようにしましょう。
- ・災害直後はおにぎりや菓子パンなどの炭水化物を中心に提供が始まるため、**栄養バランスが偏りがち**になります。主菜(蛋白質)、副菜(ミネラル)も主食と一緒に備蓄の準備をしておきましょう。
- ・水やトイレに限りがあるため、水分摂取を控える方が多くおられますが、体に水分が足りないと、頭痛・吐き気などの脱水の症状が出ます。**積極的に水分は摂取するように**しましょう。