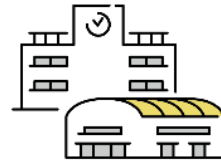


栄養のしおり



令和5年 4月 1日
NO.678
帯広厚生病院 栄養科

私たちにとって身近な災害である地震をはじめ、大雨や台風による土砂災害、大雪など、大きな災害は、いつどこで起こってもおかしくはありません。
平成30年9月に発生した北海道胆振東部地震では、ブラックアウト(大規模停電)や断水など、ライフラインに大きな影響を及ぼしました。災害時の「食」の確保は、命や健康に大きくかわるものです。忙しいとつい後回しにしてしまいがちですが、この機会に「災害への備え」を見直してみませんか？

防災の備え、できていますか？チェックしてみましょう！

- 家具の置き方は工夫していますか？
- 食料・飲料などの備蓄は十分ですか？
- 非常用持ち出しバッグの準備はできていますか？
- ご家族との安否確認の方法は決まっていますか？
- 避難場所や避難経路の確認はしていますか？

＜ ローリングストックの手順 ＞

- ① 家庭にある食品を**チェック**する
- ② 栄養バランスを考え、**家族の人数や好み**に応じて備蓄内容や量を決定する
☆ 備蓄食品の目安 = **家族の人数 × 最低3日分**
- ③ 足りないものを**買い足す**
- ④ 賞味期限が切れる前に**消費**し、消費したものは**買い足す**

～ローリングストックのすすめ～

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つことができる方法です。



災害時の食事のポイント

- ・災害直後は炭水化物に偏りやすい
→ たんぱく質をとるためには**魚介類**や**肉類**の**缶詰**がおすすめです。
- ・便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい
→ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために、じゃがいもやたまねぎなどの**日持ちする野菜**、**乾物**を常備しておくといいでしょう。野菜ジュースやドライフルーツなどもおすすめです。

乳幼児や高齢者、アレルギーや持病をお持ちの方

- ・乳幼児では粉ミルクやレトルトの離乳食を、高齢者では食べやすいレトルトの介護食品やとろみ調整食品などをストックしておきましょう。小さなお子様には好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時の不安の軽減にもつながります。
- ・アレルギー対応の食品は災害時に手に入りにくくなるため、十分に備えておく必要があります。
- ・持病のある方は、災害時に症状が悪化しやすいため、できるだけ普段の食事療法を継続できるよう工夫しましょう。
- ・缶詰やインスタント食品、レトルト食品は、**塩分が多く含まれているため、注意が必要です。**

水の備えも忘れずに！

水は生命の維持に欠かせないものであり、十分に量をとる必要があります。飲料水、調理用水を合わせて1人当たり**1日3リットル**確保しておきましょう。



〈参考〉

- ・「災害時に備えた食品ストックガイド(PDF版)」農林水産省 <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html> (2019.3 発行)
- ・「災害に対するご家庭での備え～これだけは準備しておこう！～」首相官邸 <https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>