

栄養だより

2023年9月
荻野病院
栄養課

No. 26

今年は厳しい残暑が続く9月となりそうですね。毎年9月1日は防災の日です。防災の日を中心とした1週間(8/30~9/5)は防災週間となっています。最近では暴雨災害や河川の氾濫も増加しています。自然災害はいつ起きるかわかりません。いざという時の備えをし、防災対策を見直す機会としましょう。



防災に備えよう

国のホームページには災害に対する備えが掲載されています

【確認項目は5点】

・食料・飲料などの備蓄

・非常用持ち出しバックの準備

→災害の備えチェックリストなどを参考に避難の際に持ち出すものを準備しておきましょう

・家具の置き方

→大地震発生時に家具が転倒しないよう転倒防止対策をする
倒れた時に出入口を塞がないよう配置を工夫する

・家族同士の安否確認方法

→日ごろから安否確認の方法や集合場所を話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル「171」、伝言を録音でき、電話番号を知っている家族などが再生できます

・避難場所や避難経路の確認

→地域のハザードマップを確認しておく



参考：首相官邸 HP、<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/bousai/sonae.html>

災害に備えた食材の備蓄

ライフラインが止まった場合に備えて、普段から食料などを備蓄しておきましょう。備蓄管理にはローリングストック法がおすすめ。ローリングストックとは、普段使う食料品を多めにストックして、日常生活で使用し、新しいものに入れ替えること。いざというときの賞味期限切れも防止できます。

●備蓄の例(人数分用意しましょう)

・飲料水 3日分(飲料水+調理水で1人1日約3L)

・非常食 最低3日分 **口に合う美味しいものを選ぼう!**

例) 缶詰類、レトルト食品、即席スープ
パックご飯、カップ麺、乾物
野菜ジュース、お菓子類

※乳幼児や高齢者、アレルギーを持つ方、
それぞれの人にあった備蓄も必要

・トイレットペーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



ローリングストック活用レシピ



★野菜ジュースでリゾット風

野菜ジュースパック+即席スープ+ご飯
鍋に食材を入れ加熱し3分ほどで完成!
塩やコンソメで味は調節してください
プラスで野菜やチーズを加えても◎



★レンジだけで作る親子丼

焼き鳥缶+卵+玉ねぎ

- ① 切った玉ねぎに焼き鳥缶のタレを加えて加熱
- ② ①に焼き鳥の具と卵、白だし少しに少量の水を加え1.2回かき混ぜながら加熱し、完成