

# めぐたま 栄養ニュース

今回のテーマ...

## 災害に 備えよう

vol.03 2024年度 春号

発行：大分岡病院 臨床栄養部

2011年の東日本大震災や2016年の熊本地震をきっかけに災害に対する私たちの意識は大きく変わりました。備蓄食品と聞くと「何から始めたらいいかわからない」「備蓄のためのスペースやお金がない」などと考え先延ばしにしているませんか？自然災害では食料の確保が困難となることが予測できるため、もしもに備えることが大切です。今回は「備蓄食品を備えること」についてお伝えします。



### Step 2

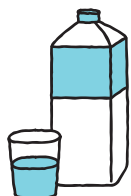
## 食品を備えよう

最低でも3日の備蓄を  
(3食/日×3日)



### 水 飲水用・調理用

3L/日 (1人分)  
※別に生活用水も準備する必要があります。



### 主食 炭水化物

米類(無洗米・パックご飯・アルファ化米等)  
缶詰パン、乾麺・インスタント麺



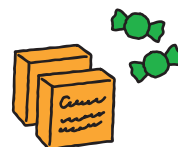
### 主菜 タンパク質

肉・魚・豆類の缶詰  
レトルト食品  
乾物(高野豆腐など)



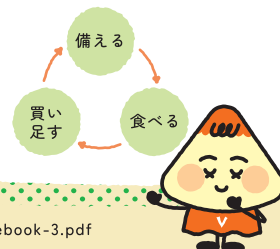
### 副菜・その他 食物繊維・ビタミン

果物・野菜のジュース・缶詰  
乾物(ひじき、わかめ、ドライフルーツなど)  
菓子類、ふりかけ、調味料



### ローリングストックをしよう(ローリングストック方式)

ローリングストックとは普段使用する食品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足し、常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つための方法です。



### Step 1

## 備蓄食品のポイント

- 1 美味しいもの・好きなものを選ぶ  
好みに合った非常食を備蓄しておくことで、災害時でも美味しい食品を食べることができます。また心の栄養として嗜好品もあるとよいです。
- 2 常温で日持ちするものを選ぶ
- 3 環境の変化から体調不良になりやすいため、偏りがないように選ぶ

### 食品以外にあるといいもの

温かいものを食べるために

- カセットコンロ
- ガスボンベ
- 鍋

洗濯物を減らすために

- ラップ
- 使い捨て容器
- アルミホイル
- キッチンバサミ
- 割り箸
- ビニール袋

衛生を保つために

- ウエットティッシュ
- 使い捨て手袋
- 消毒用アルコール
- キッチンペーパー

当院でも入院患者やスタッフ、地域住民の分の非常食として食品や飲料水の備蓄をしています。

次回のテーマは...

## 備蓄食品を 活用するポイント