

からだにいいこと、もっと。

今日からはじめる未病予防

からだPlus 2020.5

備えよう！ 災害対策 ～食事は体と心の栄養になる～



取り扱い薬局

災害時の栄養管理



炭水化物に偏りがち

エネルギー源となる炭水化物は大切ですが、栄養バランスが偏り続けると体調不良になる可能性があります。

魚や貝・肉の瓶や缶詰は、良質なたんぱく質や脂質の補給になります。ごはんに混ぜるなど、意識して取り入れましょう。



塩分のとりすぎ

食材から作る場合に比べて、レトルト食品や缶詰には塩分が多く、食塩をとり過ぎてしまう可能性があります。

味のついた缶詰には食塩不使用の豆缶や乾物野菜を加えたり、水煮缶を利用して減塩を心がけましょう。



食物繊維やビタミン不足

食物繊維、ビタミン不足により、便秘や口内炎を起こしやすくなります。

乾物野菜や海藻、果物の缶詰やナッツは、食物繊維やビタミンの補給になります。野菜ジュースやサプリメントで補給するのも良いです。



食事の準備

ご家庭でガスや電気を使わない調理を練習しておく、急に災害が起きた時にも安心です。

災害発生	0～3日目 電気・水道・ガス・物流の停止	4～7日目 電気の復旧*/支援物資の到着	1週間後～ 水道・ガスの復旧*/物流再開
水	備蓄水を利用 ※1人1日3リットルが目安	給水による補充 ※節水は継続	水道の復旧直後は水が汚れている可能性があるので注意
栄養	エネルギー源を中心とする水分補給を心がける	たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足に気を付ける	
調理	冷蔵・冷凍庫の食材から消費する ※生ものは加熱する	備蓄食を活用する	調味料や食材の組み合わせを変えて、食事のマナーを防ぐ

*ライフラインの復旧時期は目安です

バッククッキングをやってみよう！

バッククッキングとは、ポリ袋に材料を全て入れて、湯せんで加熱する調理法です。ごはんを炊く、スープを作る、煮物など様々な食事をまとめて作ることができます。



鶏肉と根菜のポトフ

調理のコツ
・ポリ袋とはポリエチレン製の半透明ビニール袋のこと
・1袋に入れる量は2～3人分まで
・大きめの鍋を使うか、鍋底に布巾を敷く

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) 1枚(170g)
- 白かぶ 1個
- れんこん 小1節(150g)
- にんじん 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- 塩
- 塩麹
- だし汁(昆布) 150mL
- ぼん酢
- ゆずの皮(千切り)
- 黒こしょう

作り方

- 鶏むね肉をそぎ切りにしポリ袋に入れ、塩、塩麹を加えて手で揉みます。
- 白かぶ、れんこん、にんじんは皮をむきます。白かぶと玉ねぎはクシ切りに、れんこんとにんじんは5mm程のいちょう切りにします。
- ①のポリ袋に②の野菜とだし汁を加え、しっかりと空気を抜いて袋の口の方できつく縛ります。
- 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したらポリ袋をいれて弱火で40分程度加熱します。※時々様子を確認するようにします。
- ポリ袋からお皿に盛り付け、お好みでぼん酢とゆずの皮を添え、黒こしょうを振り、できあがり。※鍋から取り出すときは、おたまやトングを使い、やけどにご注意ください。

ひとり分あたりの栄養価

エネルギー 186 kcal

塩分 1.6 g

※塩分は食塩相当量をあらわしています

備えよう！災害対策
～食事は体と心の栄養になる～

大きな災害が発生すると、便利な日常とはかけ離れた生活を余儀なくされます。そのような被災時でも、栄養バランスのとれた食事があれば、体も心も満たされて、前向きな気持ちと復興への活力が湧いてきます。
“備えあれば患いなし” 今日から必要な備えをはじめましょう。

何を備蓄したらいいの？

長期保存



- 水を溜めるもの 給水タンク、給水袋
- 調理器具 カセットコンロ、ガスボンベ
- 衛生用品 簡易トイレ、トイレ凝固消臭剤
- 情報を得るもの ラジオ、バッテリー、地図
- 情報を伝えるもの 身分証(保険証や運転免許証)のコピー、家族写真、笛
- 便利道具 懐中電灯、軍手、防寒シート、ハサミ
- 持ち出し袋 大きめのリュックサック

普段から使うもの



- 飲料 水、ジュース、粉末飲料
- 食品 お米、缶詰、レトルト、乾物、補助食品
- 調理器具 鍋、ラップ、紙皿と紙コップ、割り箸
- 衛生用品 ティッシュ、トイレトペーパー、ウェットティッシュ、マスク、ポリ袋、タオル
- 救急セット 絆創膏や消毒液、常備薬、お薬手帳
- 日用品 乾電池、ライター、筆記用具

備蓄食の揃え方

最低 3日分の備蓄が必要！ つまり
1日3食 × 3日分 × 家族の人数
を用意しましょう

選ぶコツ

- ① 常温で半年以上保存できる
- ② 持ち運びしやすい
- ③ 加熱の必要がない
- ④ 普段から食べ慣れている

※備蓄は1週間分あると安心です

備蓄方法のローリングストック法を実践しよう！



配慮が必要な方

乳幼児

液体ミルクや使い捨て哺乳瓶を準備し、一度試してみましょう。離乳食では、1食分がセットになったレトルト食品や小容量のバック飲料が便利です。



高齢者

昔から食べ慣れた保存食や、即席みそ汁があると食欲がなくても食べやすいです。食べる機能が弱くなった方は、ユニバーサルデザインフードを参考に、レトルト介護食やとろみ調整剤を準備しましょう。



容易にかめる

食物アレルギー

食物アレルギーで食べられない食品を知らせる札やカードを準備しましょう。炊き出しや支援物資にアレルゲンが含まれないか確認しましょう。

表示カード



！ 災害時には特殊食品が手に入りにくくなるので、2週間分の備蓄が推奨されます。