

栄養だより

防災について

ここ数年、毎年のように甚大な被害をもたらしている自然災害。新型の感染症で避難リスクも高まる中、災害の規模が大きくなり「計測史上最多」、「観測史上初」といった言葉が目立つようになってきました。つまり予想していたものより大きな被害が出る頻度が高まっているとも言えます。

そこで、大規模な災害が発生して電気・ガス・水道などのライフラインが止まった場合、公的な支援が行き渡るまで、家族の命・健康を維持するために、どのようなものを準備しておけばよいのか、食料品の備蓄の観点からポイントをお伝えしていきます。



備蓄のコツ 「ローリングストック」

日頃から自宅で食べている物の中で、保存性の高い食品を少し多めに買い置きすることで、災害時に自宅で当面生活することを可能にする考え方です。

必ず古いものから使用し、使った分はすぐに補充しておきましょう。また、ライフラインが止まった場合も想定して、カセットコンロの準備など調理できる体制も整えておくとよいでしょう。



ローリングストックに適した食材（例）

- ①水 1人1日3L
- ②無洗米
- ③真空パックのご飯（乳幼児、高齢者がおられる家庭は粥）
- ④即席麺
- ⑤缶詰（さばの味噌煮、焼き鳥などの主菜）
- ⑥ドライフルーツ
- ⑦レトルト食品（加熱不要の物）
(乳幼児、高齢者がおられる家庭は市販のベビーフードや介護食)
- ⑧野菜ジュース
- ⑨菓子（チョコレートなど）
- ⑩栄養補助食品（ゼリータイプや固形タイプのもの）
- ⑪スポーツ飲料などの飲み物



ポイントは上記の例を参考にしながら、普段の食生活にあわせた備蓄をしておくことです。災害で環境が変わるような事態になっても食事から日常を感じることができ、ストレスの低減につながります。

おすすめレシピ

水戻しスパゲッティ

ガスなどの使用に制限がある時、加熱時間が短縮できます

材料(1人分)

1.6mmの太さのスパゲッティ80g
水400ml
(容器にスパゲッティを入れた際、つかる程度)	
レトルトミートソース140g



災害時、
備蓄食材クッキング

作り方

- ①スパゲッティが、水に全部つかるような容器・鍋などを用意します。
(容器は11cm×32cm 深さ7cmの物があればちょうどスパゲッティが入ります)
- ②容器に水とスパゲッティを入れ約1時間30分つけます。
- ③フライパンを用意し、スパゲッティと、スパゲッティをつけていた水を深さ数センチだけ入れて沸騰させ約2分間茹でます。
- ④よくお湯を切り、備蓄しているソースをかけて出来あがりです。(今回はレトルトミートソースを使用)

栄養量(1人分)：エネルギー 480kcal／たんぱく質 18.1g／脂質 8.5g／炭水化物 78.2g／食塩相当量 2.1g