



Vol.84 栄養だより

2024.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ： 災害に備えてますか？～備蓄食は定期的に見直そう～

毎年大雨・台風や地震などによる被害が日本各地で起こっています。「いつ」「どこでも」災害が起こる可能性があると思定し、普段から備えをしておくことが大切です。特に今月は防災月間ですので、備蓄食・避難用キットを見直すきっかけにしましょう。

ローリングストックって？

ローリングストックとは普段から少し多めに食品を買い置きし、古いものから使って新しいものを買っていき足していくことで、常に一定量の食品を家に備蓄しておくことです。

災害用にと特別なものを準備しておいても、賞味期限が切れていたり、缶切りがないなど、いざという時に使えないかもしれません。普段から使えるものなら備蓄しても費用やスペース確保の負担が少なく、賞味期限やストックも把握しやすくなります。日頃から使い方や栄養バランスを考えて、ご自分にあった食品を備蓄しておきましょう。

災害時に不足しがちな栄養素は？

災害直後はおにぎりや菓子パンなど血糖値を急激に上昇させる炭水化物中心の食事になりがち。肉や魚などに含まれるたんぱく質や、野菜などに含まれるビタミン・ミネラル・食物繊維が不足し、長期間続くと体に不調が出てきます。たんぱく質源として魚や焼き鳥、大豆の缶詰・魚肉ソーセージ、レトルト食品を準備しておきましょう。ビタミン類は切り干し大根やフリーズドライの野菜スープ、青汁などがお勧めです。また災害時はストレスがかかり、体だけでなく心も疲れてしまいます。糖質オフのお菓子やふりかけなどの調味料も準備しておく、心の栄養もとれますね。

最低でも3日間分備蓄しよう！

主食



- ・パックご飯
(雑穀ご飯は食物繊維もとれるのでお薦め)
- ・無洗米・乾麺など

たんぱく質



- ・レトルト牛丼・鯖缶など味付けが濃いものはタレを残しましょう

ビタミン・食物繊維



- ・玉ねぎ・大根などの日持ちする野菜や、乾燥わかめなどの乾物
- ・フリーズドライの野菜スープ、トマト缶や青汁など

水分



- 1日3ℓ×3日間分
(飲料用2ℓ + 調理用1ℓ)

その他嗜好品



- ・糖類ゼロ系の菓子、あめ、ドリンク
- ・ふりかけや調味料

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

