

えいようか通信

発行者：栄養課
場所：本館2階西
春号
四季発行(年4回)

令和六年一月一日に石川県能登半島地震が発生しました。他にも全国各地で地震や大雨などの自然災害が続いており、いつ・どこで避難を有するほどの大規模災害が起きてもおかしくない状態です。大規模災害が起こると、ライフラインが寸断され、日常生活に大きな支障をもたらす可能性があります。

万が一のために普段から備蓄しよう！

大規模災害が起き、避難を余儀なくされた際に、避難所で食糧支援が届くまでの間、とても不安になりますよね。普段から備蓄しておく安心な食品を左記の図に示します。高齢者や妊婦、乳児、慢性疾患を有する要配慮者の方は、とろみ剤や粉ミルク、低たんぱく質ご飯などの**特殊栄養食品**も備蓄しておきましょう。

《備蓄品のポイント》

- ①保存期間が長い
- ②個包装または缶詰
- ③最低3日分用意する

嚥下食 経腸栄養剤など
粉ミルク・哺乳瓶 離乳食など

①水1日3L (飲料+生活用水)

②主食となるもの

③レトルト食品・缶詰等

④栄養補助食品 特殊栄養食品

災害時に必要な栄養素は、災害から数日経つと食糧物資が届き始めます。はじめはおにぎりやパンなどの**炭水化物**中心のものが多く、たんぱく質やビタミンが不足してしまいます。

災害時に必要な栄養素は、

たんぱく質は、肉や魚、卵、大豆乳製品に多く含まれ、**体を作るもの**になります。避難所生活では、活動量の低下により、高齢者の方に**筋肉の萎縮(フレイル)**が多くみられます。フレイル予防のためにたんぱく質の備蓄品を用意しておきましょう。

また、避難所生活のストレスを

軽減させるために、**たんぱく質**や**ビタミン**の摂取が効果的です。たんぱく質は、体内の幸せホルモンと呼ばれる**セロトニン**の合成材料になります。ビタミンCは、**抗酸化ビタミン**と呼ばれ、ビタミンの中でも特に、ストレスを低減させる作用があります。不足しがちなビタミンを摂取することは難しいので、**サプリメント**や**栄養補助食品**の活用をおすすめします。

水分補給の大切さ

被災地の水不足や、水が支給されたにも関わらず、トイレの回数を減らすことを目的に、水分摂取量を減らしてしまつことが問題視されています。水分不足になるとめまいや頭痛などの**脱水症状**を引き起こす原因となります。

めまいや頭痛

1日1L

適切な水分補給を心がけましょう。

炭水化物に偏ってしまう

たんぱく質は筋肉を強くする

《鯖缶とトマトのリゾット》

(材料 2人分)

- 無洗米 150g
- 鯖缶味噌 1缶(160g)
- トマト缶 1缶(400g)
- 水 400g
- コンソメ 大さじ1

(作り方)

- ①耐熱性ポリ袋に材料を入れ、空気を抜き縛る。(鯖缶の汁もいれてください)
- ②鍋に袋が浸かる程度の水を入れて沸騰させる。
- ③袋を入れ、蓋をして中火で30分加熱したら完成です。

お好みでチーズを

「**パッククッキング**」という調理法を知っていますか？パッククッキングとは、**袋ごと調理**が完成する調理法のことをいいます。袋ごと調理をするので、**個別対応が可能**で、食物アレルギーの方から、慢性疾患を有し食事制限が必要な方まで一緒に作ることができます。また、洗いの必要がなく、ゆで水は再利用できるので**節水**にも繋がります。今回は備蓄品を用いて、ご家庭でも避難所でも作れる**パッククッキングの簡単なレシピ**をご紹介します！

備蓄品の活用方法

「パッククッキング」という調理法を知っていますか？パッククッキングとは、袋ごと調理が完成する調理法のことをいいます。



ローリングストック法

備蓄品は基本的に賞味期限が長いですが、知らない間に賞味期限が切れていた……。といったことがありません。**ローリングストック法**を用いることで、食品ロスを削減することができます。

鯖には、**たんぱく質**や**必須脂肪酸のEPA**や**DHA**が、トマトには**ビタミンC**が豊富に含まれています。EPAやDHAには**血中中性脂肪を減らし、血液をサラサラにする**作用があります。他の備蓄品を用いたレシピを次回ご紹介いたしますね。

編集者の声

私は今まで、大きな災害に遭ったことがありません。しかし、三〇年以内に南海トラフが発生すると予想されており、自分の身について何が起るかわかりません。もし私が被災した際に、落ち着いて行動できるように避難グッズを用意することはもちろん、お風呂の水を翌日まで捨てないようにしています。小さな工夫でも、毎日続けることで、それが安心して繋がると考えます。皆さんも不安だと思いますが、災害時の対策について最新の情報を日頃から取り入れるようにしましょう。(大森) (参考文献) 厚生労働省の災害時における備蓄品について