

えいようか通信

災害時の対応と備蓄品の工夫

前回のえいようか通信で、いつ災害が起きても安心できるように普段から備蓄しましょうといったお話をしました。食材が確保しづらい避難所では、糖質と塩分の多い食事に偏りがちです。また、災害時はストレスや食事の変化により血糖値や血圧が上昇し、治療薬も手に入りづらくなることから、体調管理が困難になります。

今回は災害時に血糖値と血圧を保持するための工夫をお伝えします。

血糖値・血圧の変動

《血糖値》、食事がとれずに低血糖になったり、ストレスで高血糖になったりと血糖値が変動しやすくなります。支給される食事はエネルギー確保目的のために糖質に偏りがちで、普段の食事よりも血糖値を上昇させやすいです。

《血圧》不眠とストレスによって食塩感受性が亢進し、普段と同じ量の食塩を摂取しても体内に食塩が蓄積しやすくなります。震災後2〜4週間は最大血圧が平均の3〜25mmHg程度上昇するともいわれています。

備蓄品の工夫

・ 缶詰は肉、魚に加えて野菜入りのものを選び食物繊維をとるようしましょう。**食物繊維は血糖の上昇を抑えてくれます。**

・ 水分不足で脱水になると血糖コントロールが悪化するので**水を最低でも一人3L**は準備しておきましょう。

・ 減塩タイプや栄養成分表示の食塩含有量・ナトリウム含有量をみて**塩分の少ないもの**を選びましょう。

発行者：栄養課
場所：本館2階西
夏号
四季発行(年4回)

パッキング

過去の震災では、**自炊が早くできた避難所は栄養状態がよかった**との報告がありました。ライフラインが寸断された状況下でも、**備蓄品**があれば、パッキングという調理法で自分に合った料理を作ることができます。

パッキングとは、袋に食材を入れて湯煎する。一つの料理が完成する調理法のことをいいます。

バックッキングのメリット
① 個包装で衛生的
② 一人一人に合った食事形態や量、味付けなど個別対応できる
③ 鍋の水は再利用でき、食器も不要なので洗いを省き、節水にもなる



《用意するもの》



鍋・カセットコンロ・ガスボンベ・耐熱性ポリ袋・キッチンさみ・ナイフ・牛乳パック(まな板になります)・水・軍手・割り箸・スプーン・耐熱皿(鍋の底にひきます)

《切り干し大根の洋風煮》

材料(一人分)

- 大豆 30g
- マッシュルーム缶 30g
- 切り干し大根 10g
- トマトジュース(無塩) 70ml
- 塩・こしょう 少々



エネルギー 102kcal
たんぱく質 7.1g
炭水化物 14.7g
食塩 0.3g

作り方

- ①全ての材料を袋に入れ、軽く混ぜ合わせる
- ②袋の空気を抜いて口を結ぶ
- ③沸騰した鍋に②を入れ10分間加熱する

《クリーム煮》

材料(一人分)

- ツナ缶(減塩タイプ) 70g(1缶)
- 玉葱 50g(1/4)
- 人参 40g(1/4)
- 牛乳 200ml
- シチュウのルウ 20g
- 黒コショウ
- パセリ



エネルギー 326kcal
たんぱく質 20.5g
炭水化物 26.2g
食塩 2.1g

作り方

- ①玉葱をせん切り、人参をいちょう切りにする
- ②袋に①とツナ、牛乳、ルウをいれ軽く混ぜる
- ③袋の空気を抜いて口を結ぶ
- ④沸騰した鍋に入れ30分間加熱する(お好みでパセリなどを)

ホワイトソース缶
100g に変えると
0.8g 減塩に!

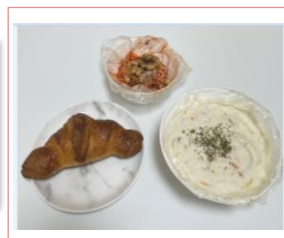
実際に糖質と塩分を控えたレシピを紹介し、備蓄品の参考にもしてください!

編集者の声

今回紹介したレシピの他に、カリウム制限が必要な腎臓病の方に向けた食事なども作ることができそうです。困難な状況下でも、自分で栄養のある食事を作れたら不安が減らせると思います。知識の一つとして知っておくと安心かと思ひ、紹介させてもらいました。《参考文献》糖尿病食事療法パーフェクト指導BOOK・神奈川県災害食糧栄養士会災害食

一食分の食事

糖質に偏らず塩分を控えた食事を一食分作りました。



エネルギー630kcal
たんぱく質31.6g
炭水化物59.8g
食塩2.8g