

えいようだより

2月号

能登半島地震が発生してから約1か月が経過しています。自然災害へは日ごろから備えておくことが重要です。今一度、備えは十分か確認しておきましょう。

日頃からできる備え(確認)

●指定避難場所の把握

かかりつけ以外に
近くの病院や薬局の
場所も把握しておく



●お薬手帳、糖尿病連携手帳

携帯電話に画像保存したり、
インスリン製剤の商品名や
単位数をメモしておく



●薬の保管場所

自宅だけでなく、職場や
親せきの家、普段持ち歩く
カバン等に分散する



●ライフラインの遮断に備える：最低でも3日分、できれば**1週間分程度**の家庭での食料品の備蓄。
備蓄は**ローリングストック※1**がお勧め。

例えば水の備蓄は・・・

1人1日3ℓ程度必要(飲料水+調理用水)、**1週間**だと3ℓ×7日=21ℓなので**2ℓ×11本**

避難生活が長くなるとビタミン、ミネラル、食物繊維が不足しやすくなります。
野菜の多いレトルト食品や乾燥野菜、野菜ジュースの備蓄が◎

※1 ローリングストックとは ※詳細はえいようだよりバックナンバー R4.9



普段の食品を少し多めに買い置きして、
賞味期限の古いものから消費、消費した
分を買い足すことで常に一定量の食品が
家庭で備蓄されている状態を保つ方法

日頃から災害時の対処法を
主治医や栄養士に
確認、相談しておきましょう



参考：農林水産省
「災害時に備えた食品ストックガイド」
糖尿病療養指導ガイドブック

乾燥食材と缶詰を使ったレシピ

切干大根と大豆のサラダ♪

材料(2人分)

切干大根	14g
ツナ缶	40g
大豆缶	40g
乾燥ひじき (水戻し不要タイプ)	10g
自宅にある野菜 (今回は人参を使用)	20g
めんつゆ	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1/2

- ①ポリ袋に切干大根と少量の水(分量外)を入れ、袋の口を片手で握りもう一方の手で揉む。
- ②切干大根が軟らかくなったら水気をきる。大豆缶も水気を切っておく。
- ③②にツナ、乾燥ひじき、食べやすい大きさに切った野菜を混ぜる。
- ④めんつゆ、マヨネーズで味付けをする。



1人分 エネルギー 143Kcal たんぱく質 7.4g 脂質 9.6g 炭水化物 9.9g 食塩 0.7g

「えいようだより」は地階集団指導室前においてあります。ご自由にお持ちください。