



えいようだより 9月号

第38号
発行 平成27年
県立総合病院
栄養管理室

特集 災害時の食事 ～食べることが大切な命を守ります～

9/1は防災の日。静岡県では大規模な東海地震の発生が予測されています。
平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、満身に食料を調達できたのが発災後3日目以降という地域や電気の復旧に1週間以上の時間を要した地域もありました。**最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組むことが望まれます。**みなさんは備蓄食品を用意していますか？「食べることは生きること」日頃から災害に備えておきましょう。

発災当日

最低限の飲料水（1人1日1リットル）
缶詰または調理せずに食べられる備蓄食料品（アルファ米、乾パン等）を3食分
避難する場合に持ち出せるよう、1日分程度は非常用持ち出し袋に入れておくと安心です。



発災後3日間

ライフラインが停止している可能性あり

1週間の水+カセットコンロ（ボンベも忘れずに）等
レトルト食品やインスタント食品を準備

★備蓄できる食料品は普段から多めに購入し、常に「買い置き」しましょう!!



発災後1週間～

ライフラインが停止している可能性あり

避難生活が長くなるとビタミンやミネラル、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おすすめ



※高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食品は手に入れにくくなります。別途準備しておきましょう。

参考：農林水産省 「緊急時に備えた 家庭用食料品備蓄ガイド」

今月のレシピ 火がなくても作れる 切り干し大根の甘酢和え

作り方

- ① 切り干し大根とにんじんはひたひたの水につけて戻し、軽く水を絞る。
- ② 水気をきった大豆と①を混ぜる。
- ③ ★の調味料で合わせ酢を作り、②に混ぜ調味する。

材料

切り干し大根・・・5g
にんじん（乾燥）・・・3g
大豆の水煮・・・10g
★酢・・・小さじ1
★砂糖・・・小さじ1
★醤油・・・少々



1人分 エネルギー:57kcal 蛋白質:2.0g 脂質:0.7g 炭水化物:11.0g 塩分:0.4g 食物繊維:1.8g

★衛生的に食べるために用意しておく便利なもの★

ウェットティッシュ…水が使えない時でも清潔な手で食事が出来ます。
ラップ…食品を包んだり、お皿に敷くことで洗浄の手間が省けます。
液体歯磨き…水がなくても液体歯磨きと歯ブラシがあると歯を磨くことができます。



参考：みんなで作る災害時の食生活支援ネットワーク 「食事ホットカード」

★「えいようだより」は地階集団栄養指導室前及びポプラに置いてあります。ご自由にお持ちください★