



# えいようだより 9月号

第122号  
発行 令和4年  
静岡県立総合病院  
栄養管理室

## もしもの災害に備える

9月1日は**防災の日**です。南海トラフ巨大地震のような大規模災害では、被害が超広域にわたり、国や自治体の支援に時間がかかることが予想されます。みなさんは飲料水や食料品の備蓄ができていますか？



### ● 備蓄食品の分類

#### 非常食

災害時の備えとして用意し、**主に災害時に使用するもの**  
(非常食は場合に応じて日常でも利用が可能)



#### 日常食品

日常から使用しかつ**災害時にも使用するもの**  
(ローリングストック※)



### ※ ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、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ための方法。



### ● 家庭備蓄の例 (大人2人分×1週間) **最低3日間～1週間分×人数分の備蓄が望ましい**

#### 必需品



**水** 2L×6本×4箱  
(1人1日3L程度 飲料水+調理用水)



**カセットコンロ、ガスボンベ×12本**

#### 主食



**米** 2kg×2袋(1食75g程度)  
**パックご飯**×6個



**乾麺**(例：そうめん2袋、パスタ2袋)

#### 主菜



**レトルト食品**(牛丼の素やカレー等18個、パスタソース6個)  
**缶詰**(肉や魚18缶)



#### 副菜



**日持ちする野菜**(たまねぎ、じゃがいも等) **調味料**(砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等)  
**梅干し、のり、乾燥わかめ等** **インスタントスープ類** **野菜ジュース、果物ジュース等**

参考：農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』



普段から食べ慣れているものを備蓄(嗜好品なども)しておくことで災害時も安心できますね。

### 今月のレシピ サバ&トマト缶カレー ～ストック食品で作ろう！～

#### 材料 (2人分)

鯖水煮缶	1缶(100g程)	カレールー	40g
トマト缶	1缶(400g程)	油	大さじ1/2
たまねぎ	1/2個		

#### 作り方

- 鯖缶は軽く汁をきり、身をほぐしておく。たまねぎは1cm角に切る。
- 中火に熱したフライパンに油を入れ、たまねぎを炒める。
- たまねぎがしんなりしたら、トマト缶、ほぐした鯖を加えて加熱する。
- 一旦火を止めて、カレールーを加えて混ぜる。カレールーが溶けたら、弱火にし、とろみがついたら完成。



※ ご飯の栄養価は含まれていません。

1人分 エネルギー284kcal たんぱく質14.1g 脂質15.6g 炭水化物22.3g 食塩2.6g

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