

# えいようだより

## 3月号

えいようだより2月号では日頃の備えについてお伝えしました。今月はいざ被災した時の心得を確認していきたいと思えます。

### ⚠️ 被災時 ⚠️



#### ●正しい情報を確認する

ネットラジオ、SNSの知識も普段から会得しておく。偽情報に注意。

[災害の情報と備え | 政府広報オンライン \(gov-online.go.jp\)](https://www.gov-online.go.jp)

[災害時に備えた食品ストックガイド: 農林水産省 \(maff.go.jp\)](https://www.maff.go.jp)

[災害時サポートマニュアル \(公社\)日本糖尿病協会](#)



#### ●軽い運動や体操をする (ラジオ体操・屈伸など)

災害時の致命的な合併症に深部静脈血栓症があります。車中泊、脱水は危険因子です。

脱水予防、寝たままではないこと、弾性ストッキング着用、ふくらはぎ部分の伸縮運動(爪先、踵の上げ下げ)を意識しましょう。

#### ●水分をしっかりとる



- \* 手を洗う、マスクをする、換気をする等
- \* インスリン製剤は感染の危険性があるので決して他人が使用したものを貸し借りしない。
- \* 消毒綿や予備の針がないなどの理由で注射を中止しないようにする。(遠慮せず、周囲に相談)



#### ●感染症や怪我の予防を



#### ●ストレスをためない

避難後も巡回診療や健診をすすんで受けて人とのつながりをもつようにする。

参考: 糖尿病療養指導ガイドブック

### 備蓄食を使用した簡単レシピ

#### トマトとツナの Pasta

鍋やフライパン一つで簡単♪

#### 材料(2人分)

乾燥パスタ  
(今回はペンネ使用) 160g  
カットトマト缶 1缶(400g)  
水 200cc  
オリーブオイル 大さじ2  
ツナ缶 1缶(70g)  
塩 小さじ1/2  
こしょう 少々



お好みで  
粉チーズを  
かけても♡



- ①フライパンに乾燥パスタ、カットトマト缶、水、オリーブオイルを入れて、混ぜながら中火にかけ、煮立ったら弱火にする。
- ②ツナ缶、塩、こしょうを加えて再度煮立ったら蓋をする。時々フライパンをゆすりながら、使用したパスタのゆで時間通りに加熱する。
- ③蓋を外し、水分を飛ばしながらサッと混ぜ、盛り付ける。

1人分 エネルギー 423Kcal たんぱく質 14.2g 脂質 19.5g 炭水化物 46.4g 食塩 2.5g

「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。