



りんどう

第3号

2016.11.15

… 栄養士からの食と健康だより …

特集：災害に備える

* 災害が身近な今だからこそ、ご家庭の食料備蓄を見直してみませんか。(1P)

* いざという災害に備える (2・3P)

災害が身近な今だからこそ、ご家庭の食糧備蓄を見直してみませんか。 ～食べることは生きること～

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所
原田萌香, 笠岡(坪山)宣代

このたびの熊本地震により被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。

突然襲った熊本地震のような非常災害時、いのちを守るために、食べることは欠かせません。「食べることは生きること」なのです。

— まず、水分！ 次にしっかり食事！ —

災害時、ご自身の身の安全を確保したら、次に大切なのは「水」と「食事」です。

避難生活では、食事の量が少ないので、食事からの水分摂取が想像以上に減ってしまいます。また、飲料水やトイレが限られていることから、水分をとることを控えがちです。水分が不足すると、脱水や心筋梗塞、エコノミークラス症候群といった症状が起こりやすくなります。まずは水分を我慢せずに、十分にとることが大切です。

いのちを守るためには、食事をしっかりとることも重要です。災害時に優先するべきは、まずはエネルギー、そしてたんぱく質やビタミンなどの不足しやすい栄養素です。



— 食料備蓄は、できれば1週間分！ —

災害時用の食料備蓄をしている世帯の割合を調査したところ、九州地方はわずか24.6%でした(全国平均47.4%)¹⁾。農林水産省は「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」の中で、最低3日分、できれば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄を推奨しています。特に、赤ちゃんや妊婦さん、お年寄り、食物アレルギーや慢性疾患を持つ方など、特殊な食品を必要とする場合は、1週間以上の備えが必要です。地域の防災計画等に特殊食品の備蓄が示されている自治体はわずか3割程度²⁾であり、各個人で確保しておく必要があるためです。

また、普段できないことは、いざという災害時にはできません。日ごろから食べ慣れているものを多めに「買い置き」しておくことや、非常食を実際に家族みんなで食べてみるといった工夫が、災害時にしっかり食事をとることにつながります。

災害が身近な問題として考えられる今、もう一度ご家庭の備蓄を見直してみませんか。

【文献】 1)H23(2011)年国民健康・栄養調査, 2)山田佳奈実ほか, 日本栄養士会雑誌, 58, 517-526(2015)

いざ！という

各家庭に必ず備えておきましょう！ 災害時の **食**

リュックの中に
詰めておきましょう



リュックの重さは5～6 kg
背負える重さにしましょう。



大事な水分

1日1人3ℓ必要



ごはん

アルファ化米、乾パン、シリアル、
白かゆ、乾麺（パスタ、うどん、ラーメン）、
レトルトごはん、無洗米



おかず

さんま缶、牛肉大和煮缶、カレー缶、
さば缶、コーンビーフ缶、ツナ缶、
鶏ささみ缶、レトルト食品（カレー、シチュー）



こんなものもあったらいいな

即席汁もの（フリーズドライ味噌汁、卵スープ）
ふりかけ、缶詰（コーン、トマト、大豆等）
乾物（切干大根、高野豆腐、ひじき、わかめ等）
野菜ジュース、みかんジュース、フルーツ缶

**こんなものも
食品以外に必要**

ラップ、はさみ、ナイフ、紙皿、紙コップ、はし、
アルミホイル、ポリ袋、ごみ袋、ウエットティッシュ



あったら便利なもの

カセットコンロ、
水容器



ガスや電気がなくてもできる！ 備蓄食のアレンジ術

肉・魚の缶詰にひと手間

◆さばの缶詰の場合

そのままでもおいしいですが、お酢やポン酢をかけると、
より食べやすくなります。あ
らくほぐして卵でとじると、
飲み込む力が落ちている高齢
者も食べやす
くなるでしょう。



アルファ化米にひと手間

◆アルファ化米の場合

水以外に、野菜ジュースを用
いてごはんにする方法があり
ます。ビタミンやミネラルの
補給になるほか、風味が良
くなります。スープの素や、コ
ンソメ等、お好みの
ものでお試しください。



乾物にひと手間

◆切干大根・高野豆腐の場合

半透明のポリエリレン袋に水
を入れ、やわらかくなる迄も
どします。あとは調味料と混
ぜるだけ。ツナ缶や鶏ささ
み缶等の汁でもどし、和えて食
べるとよりおいしく、栄養価
も高くなりますよ。



災害に備える

ご家族に合わせた食品を準備しておきましょう！

【慢性疾患をお持ちの方】

食事コントロールをしっかりできること。それが症状悪化を防ぎます。

日頃から備えておきたい食品

☆食塩制限のある方
食塩の少ない水煮缶、レトルト食品、餅、パン、ビスケット、キャラメル、キャンディ等



☆糖質制限のある方
低カロリービスケット、全粒粉クラッカー、低カロリーレトルト食品、低GI食品、ブドウ糖、キャンディ等



☆たんぱく質制限のある方
たんぱく調整食品
(低たんぱくのごはんやレトルト食品、ゼリー、ジュース等)



☆セット食なども販売されています。インターネット等で事前に確認しておくとう便利です。

【高齢者】

しっかり食べる事が大切です。エネルギー不足はいのちに関わります。

日頃から備えておきたい食品

★固いものが食べられない方・飲み込みにくい方
そのまま食べられる軟らかいレトルト食品等



★のどの湯きを感じにくくなるので、水は十分に準備しておきましょう。

★食欲が低下している方
栄養補助食品、濃厚流動食等



スプーンもお忘れなく

入歯はすぐに持ち出せる場所に保管！

お薬手帳を忘れずに！



ドラッグストアや一部のホームセンターで販売しています。

【乳児・幼児】

お気に入りの食品を常備し、落ち着ける環境を作りましょう。

日頃から備えておきたい食品

○アレルギーのある方
乳幼児用アレルギー除去食品を日頃から準備しておきましょう。

○粉ミルクを活用しましょう。体調の変化で母乳が出にくくなることがあります。ミルクを溶かすときは軟水（国産ミネラルウォーター）を使用しましょう。

洗い替えの哺乳瓶もあると重宝します。



特別用途食品や病態用食品、アレルギー対応食品等は、行政の備蓄も少ないので、各自で用意することが大切です。自分や家族の身は、自分たちで守る意識を！

備蓄食品の保管と注意点

- ★ 両手が使えるのでリュックがおすすめです！
- ★ 3日～1週間分は用意しておきましょう。
- ★ 冷暗所で保管しましょう。
- ★ 家族全員が保管場所を知っておきましょう。
- ★ 中身がわかるようにしておきましょう。
- ★ 定期的買い換えを行いましょう。年に1回はリュックの中を見直す日を！賞味期限が近いものは、食卓へ・・・。



熊本県栄養士会からのお知らせ

地震で被災された方々へ、栄養と食の視点から支援を行いました。

～日本栄養士会災害支援チーム（JDA - DAT）としての活動を実施～

H28年4月に発生した熊本地震では、病気などの理由で避難所の食事が食べられない、食欲がないといった食事の問題を抱える方も多くいらっしゃいました。私たち熊本県栄養士会は、県や市町村と連携し、被災地への支援を行いました。



糖尿病や高血圧などの持病がある方、乳幼児を抱えて避難されている方、避難所での食事に不安を抱えている方等への栄養相談を行いました。

固いものが食べられない方へお粥ややわらかいおかずの提供を行いました。



アレルギー対応食品やミルク、離乳食、ビタミン剤、高カロリー・高ビタミンの栄養補助食品等を必要とされる方にお届けしました。



～食べることは生きること～

今後も県民の皆さまのお役に立てるよう、様々な活動を行ってまいります。

栄養ケア・ステーションにお任せください!!

熊本県栄養士会では、栄養ケア・ステーション事業を行っています。県・市町村や医療関係団体等と連携して栄養・食生活の相談に応じたり、各種団体へ講師を派遣する等ニーズに応じた食生活の改善を通して健康づくりの支援をしています。また、管理栄養士・栄養士を紹介する無料職業紹介事業も行っています。

「栄養食事指導ができる管理栄養士がほしい」「食事のことで困っているが、どこに相談したらよいかわからない」等のお悩みがあれば、まずはお電話でご相談ください。

* 食と健康に関する情報が盛りだくさん!! *

熊本県栄養士会

検索

クリック!!

会員の研修、交流のみならず、地域・職域における公益目的事業の企画・実施も行っております。お気軽にお声かけください。

(公社)熊本県栄養士会のホームページにはこういう内容をのせています

ヘルシーメニュー（主菜・副菜等）
ブルーサークルメニュー（600kcal以下、
塩分3g以下の健康外食メニュー）

熊本県健康づくり応援店に
栄養アドバイザーを派遣しています。



編集後記

4月の熊本地震で被災された皆さまには心よりお見舞い申し上げます。

熊本県栄養士会では、行政・地域と連携し被災された方々へ栄養と食の視点から支援活動を行いました。「りんどう第3号」は大きな災害を体験した時だからこそ見直したい備蓄品について、各家庭やご家族に合わせた内容と、活用や保管方法についてまとめました。今後の生活にお役立てください。

(公社)熊本県栄養士会 広報係

発行：(公社)熊本県栄養士会

〒862-0901 熊本県熊本市東区東町4丁目11番1号 TEL096-368-3526 FAX096-368-4619