

第200号

柿のれん

(発行者)
長野県厚生農業協同組合連合会
下伊那厚生病院
朔 哲 洋

(病院理念) 私たちは、地域の皆さんと共に、生活に密着した保健・医療・福祉を通じ、安心と満足の達成を目指します。
J A長野厚生連 下伊那厚生病院 ホームページ <http://www.shimoina-hp.jp>
Facebook <https://www.facebook.com/shimoinakousei/>



(写真) 防災訓練(下伊那厚生病院)

今月の内容

～管理栄養士 黒沢 愛子～

非常食と栄養

～シリーズどんな仕事?②～

言語聴覚士のお仕事

『言語聴覚の日』

～管理栄養士 梅村尚美～

全国厚生連の統一献立日～おすすめ郷土料理～

お知れ

糖尿病患者会『いきいきお食事会』のお知らせ

病院福祉祭のお知らせ

酒井君と谷川看護師の

認知症教室⑤～認知症予防運動～

今月の外来診療区

職員募集

・医師

・薬剤師

・看護師

・看護助手

・言語聴覚士

・介護福祉士



9月の壁面飾り(透析)



今すぐページに
いいね!しよう



非常食と栄養

SBCラジオ坂ちゃんの『すくませえぶりでい』出演

管理栄養士 黒沢愛子



Q2

備えの必要量は？

A2

9月5日放送のSBCラジオ坂ちゃんの『すくませえぶりでい』内コーナー『いいJ A ン！信州』に出演させていただきました。今回は9月ということもあり防災にちなんで『非常食と栄養』についてお話しさせていただきました。

Q1

非常食とは？

A1

地震・水害・台風などの自然災害が起こると電気・ガス・水道といったライフラインがストップしてしまうことがあります。そのようなときのために備えておく食品が非常食です。

Q2

備えの必要量は？

A2

このライフラインが影響を受けたとき、復旧するまでにだいたい3日くらいはかかると言われていきますので、非常食は最低でも3日分用意しておくことが必要です。



もちろん3日分というのは最低限ですので、余裕がある人は1週間分の備蓄をお勧めします。ちなみに水の備蓄は、飲料水と調理に使用する水を考慮すると1人1日3リットル

トル程度は必要です。4人家族の家庭でしたら、3リットル×4人×3日分で36リットルなので2リットルペットボトル18本は備えがあると安心です。

Q3

非常食は乾パンを用意すればよい？

A3

もちろん乾パンも非常食のひとつですが、非常時だからといって普段食べなれていない食事を続けることは大きなストレスになります。非常食は普段食べておく使いやすいものを用意しておくと使い勝手も良いと思います。日ごろ買い置きしている缶詰や乾物なども非常食になるものがたくさんあります。

Q4

災害時の栄養管理は？

A4

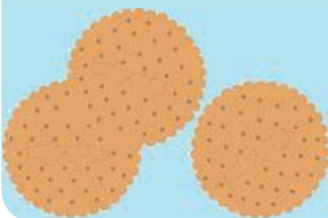
栄養状態が悪くなれば、体調を崩しやすくなります。

そこで非常食を準備する段階で栄養バランスを考えて準備してみてもいいでしょうか。

バランスのよい食事とは、主食・主菜・副菜がそろった食事です。

まず主食となる炭水化物は大切なエネルギー源になります。非常食ですとアルファ化米、乾パン、ビスケット、レトルトのお粥、お餅、カップラーメンなどが該当します。

アルファ化米とはお米を炊いてご飯に



したものを急速に乾燥させたもので火を使わず水やお湯で戻すだけで食べることができます。



主菜や副菜はなにがよい？



主菜は身体を作る成分となるたんぱく質をしっかりと摂ることができ、主なたんぱく源としては肉・魚・大豆製品・卵が挙げられます。しかし災害時には、物流が止まり、新鮮な肉や魚は手に入りにくい状態になると思います。そのような場合に缶詰や乾物などから上手に摂りましょう。



缶・鯖缶などが挙げられます。最近では水煮缶をはじめ、味噌煮、オイル漬けなど様々な種類が出回っています。大豆製品であれば大豆の水煮缶、乾物で高野豆腐など用意しておくことで重宝すると思います。

副菜はビタミン、ミネラル、食物繊維の摂れる野菜・キノコ・海藻類が挙げられます。ここでも缶詰や乾物を利用しましょう。

缶詰はコーン缶、トマト缶、アスパラ缶など用意してみてもどうでしょうか。乾物であれば切干大根やカツトワカメも水で戻せばすぐに使うことができますので常備しておくといよいでしょう。また野菜ジュースを利用するのもいいと思います。



その他の栄養素は？



もう少し欲をいえば、乳製品や果物も加えられるとなおいいと思います。

乳製品はカルシウムだけでなくたんぱく質も摂れる食品ですが冷蔵庫保管のものが大半です。備蓄できる乳製品としてはスキムミルクがおすすです。

果物について、ドライフルーツを用意してみてもいいかがでしょうか。



どの家庭でも同じものを用意しておけばよい？



家族

の状況に合わせた備えが必要で、赤ちゃんといる家庭では粉ミルクだけではなく水も多めに用意することが必要でしょう。



高齢の方がいらっしゃる場合はお粥や魚の缶詰などやわらかいものを。病気のあつたレトルト食品など用意しておく必要があるかと思ひます。

また非常食といえども賞味期限があります。年に1度確認する日を決めておきましょう。

9月1日は防災の日なのでこの日の前後を確認の日々に当ててもいいですね。