

健康レシピ～食べ物編

備蓄食材について

災害に備えていますか？

災害はいつ起こるかわかりません。災害が発生して、救急体制が整うまでの3日分は自力で乗り切れるような備蓄が推奨されています。

普段の食材ストックが、非常時や、体調や仕事の関係で買いに行かれないかった時にも役立ちます。日常で利用する食品の中で、保存の効くものを計画的に買い置きしておきましょう。使ってから次の安売りで補充するのではなく、安売りで購入したら使う方が、限られた収納スペースで、欠品がない状態を保てます。保存の際、新しいものは奥にしまい、古いものから使えるように収納しましょう。災害時のためだけでなく、日常の食品管理につながります。**栄養のバランスを少し意識して**

大きな災害の際には、普段の生活に戻るまでに時間がかかります。災害後には、衛生状態が悪くなり、被災のストレスや身体の疲れから、感染症を起こしやすくなります。ストックするときに栄養のバランスを意識したいものです。下の絵のように、エネルギーのもと(黄色)・身体のもと(赤色)・体調を整える(緑色)の3色のグループごとに用意すればある程度の栄養バランスはとれます。

冷蔵品・常温保存品を考慮して

普段使うものであっても、冷蔵品ばかりでは停電の際に困ります。冷蔵品・常温保存品、そのまま食べられるもの、水や加熱が必要なものが偏らないように、確認してみましょう。

温かい飲料や食べ物は、胃腸の働きを促進し、心を落ち着ける効果があります。一品は暖かいものが食べられるように工夫したいです。

黄・赤・緑のグループに分けて考えた備蓄食材の例

からだを動かすもとなる 主にご飯・パン・麺・芋類など	筋肉や血液をつくる 主に肉・魚・大豆製品・乳製品など	体調を整える 主に野菜・果物・乾物類など
<p>水・熱源が必要なもの</p> <p>そのまま食べられるもの</p>	<p>要冷蔵品</p> <p>常温長期保存品</p>	<p>(野菜類) 生鮮品 (果物類)</p> <p>常温長期保存品</p>

飲料は常温保存できるものを

飲料水は、ふつうの食事がとれる場合でも、1人1日あたり1・5Lは必要です。また、野菜ジュースや果汁100%ジュースは、水分とともに、糖分やビタミンを補うことができます。牛乳は、たんぱく質ミネラル源として重要なので、常温保存ができ、長期保存ができるロングライフ牛乳や、スキムミルクで買い置きしておきましょう。

補食(エネルギー補充用)は食べ慣れたものを

あめ・チョコレート・ようかんなどは、カロリー補給にお勧めです。好物や食べ慣れたものを用意しておく、精神的な安定にもつながります。ビスケットやおせんべいは、小さなお子さんや高齢の方では、水分がないと食べにくいことも考慮しておきましょう。

治療中の人

非常用食料は、比較的日常的に使うものは、台所周辺に保存しますが、非常持ち出し用の荷物は、玄関や寝室など別の場所にも分散して保存することを勧めます。持病のある方は、薬だけでなく、病名・主治医・配慮すべきこと・薬の名前の控えをまとめたものを用意しておきましょう。食アレルギー(特に米・小麦)をお持ちの方は、アレルギー対応食を用意するだけでなく、地域の災害時対応を確認しておきましょう。

参考：日本食育学会

「災害時でも健康的な食生活を」

文責：管理栄養士 井上まや