

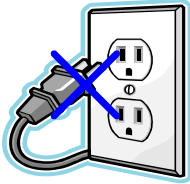
～災害時の食事～

まだまだ暑い日が続きますが、暦の上では秋になりましたね。9月1日は防災の日です。今一度、防災グッズや避難場所を確認して災害時に備えておきましょう。

災害時の状況は？

災害時は電気やガス、水といった日常生活に欠かせないものの供給が途絶えてしまうことがあります。

電気



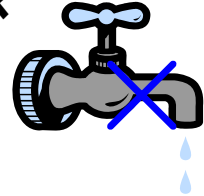
被災地を中心に広範囲にわたり停止しますが、復旧するまでにあまり時間がかかりません。

ガス



復旧するのに時間がかかり、被災地での入浴は困難になります。

水



ガスと同様、復旧に時間がかかります。日常生活に欠かせないので蓄えが必要です。



災害時のために備えておきたい食品など



飲み物

水は1人1日3ℓ必要。ただし、避難する時は持てるだけにしましょう。脱水にならないよう、水分補給はこまめに。



主食

お米は無洗米だと水を節約できます。他にもカンパンやビスケット、クラッカーなどが主食となります。



主菜

肉や魚は、そのまま食べられて保存の効く缶詰やレトルトを用意しておく便利です。



副菜

乾燥野菜や野菜ジュース、缶詰など手軽に野菜をとれるものが便利です。



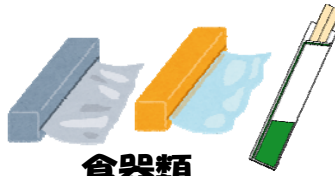
菓子類

疲れやストレスがほぐれる食べ物も用意すると○。ただし、食べすぎには注意しましょう。



調理器具

鍋とカセットコンロやバーベキューコンロ、固形燃料などの調理器具があれば、ライフラインが止まってしまっても調理ができます。



食器類

アルミホイル・ラップ・ビニール袋・割り箸・紙皿・紙コップなど、使い捨てのものは洗わなくてよいので、あると便利です。



いつもの食品など

高齢者のとろみ剤やソフト食、赤ちゃんがいる場合は母乳が出なくなることもあるので粉ミルクも用意しておく安心です。

衛生面で気をつけること

手は清潔に

食事や調理のときはウエットティッシュでふき取ったり、消毒用アルコールなどで手をキレイにしましょう。



開けたら早めに食べ切る

レトルトや缶詰の期限は、未開封のときのもので。開封してしまつたら早めに食べ切きましょう。



ラップが活躍

おにぎりを作るときや食器を使う時に活躍します。食器に敷いて使えば洗わずラップを変えるだけでOK。



飲み方に注意

災害時は生水を飲まないようにしましょう。また、ペットボトルは直接口をつけずに、コップに注いでから飲むと雑菌の繁殖を抑えられます。



調理のときの工夫



ビニール袋を使って食材を混ぜる。

アルミホイルで食材を包んで焼いたり、お皿や鍋の代わりに使う。



フライパンにクッキングシートを敷いて焼く。

普段飲んでいる薬がある人は

もしものときのために・・・

薬は1週間分くらいを、すぐに持ち出せる場所に置いておく。



外出時に3～7日分の薬を持ち歩く。

薬の情報の管理方法

お薬手帳を持ち歩く。

携帯電話に写真やメモで記録しておく

家族や親戚に飲んでる薬を知らせておく。

鍋炊きごはん



栄養価
(1膳 150g)
エネルギー 252kcal
たんぱく質 3.75g
脂質 0.45g
塩分 0g
炭水化物 55.7g
食物繊維 0.45g

作り方

材料 無洗米…2合 水……………500ml

- ① 鍋に量った米と水を入れ蓋をし、30分～1時間浸水させる。
- ② ①の鍋を強火で熱し、沸騰したら中火にする。
- ③ 中火で5分加熱後、弱火で10分過熱する。
- ④ 5秒間強火にしてから火を消す。
- ⑤ 火を消したら10分そのまま蒸らす。
- ⑥ 蒸らし終えたらできあがり。
きりまぜてからお召し上がりください。

カセットコンロと鍋、
米、水があればご飯が
炊けます！

参考

品川区 災害時における食の備え <http://www.city.shinagawa.tokyo.jp/ct/other000044900/bousaipannfu.pdf>

おおさか食育通信 災害時の食に備える <http://www.osaka-shokuiku.jp/syokusien/syokusien.html>

アペックスグループの各薬局では管理栄養士による栄養食事相談を受けることができます。ご興味のある方は、お気軽にお声掛けください。



青横ファーマシー	5461-8255	クリーン薬局	3472-2411
青横ファーマシー大井町店	5780-0066	台場薬局	3450-8511
クリーン薬局新小岩	3695-1976	上平井クリーン薬局	6413-8720