

栄養だより

2022年
8月号

テーマ

「災害に備えよう①」



地震や台風だけでなく、近年では災害級の大雨・大雪も多いように感じます。今は「災害が来る前」と考え、日ごろから備えておくようにしましょう。

災害発生からライフライン復旧まで

三重県で震度6以上の地震が30年以内に起こる確率は、64%とされています。南海トラフ大地震が発生した場合、東海地方での復旧の予想は次の通りです。

通信



数日～1週間

上水道



6～7週間

電気



1週間

ガス



4～6週間

(下水道は1～3週間)

参考:南海トラフ巨大地震の被害想定について(令和元年6月 内閣府)

備蓄は最低3日分、できれば7日分

これまで備蓄は3日分と言われてきましたが、大規模な災害発生時には7日分の備蓄が望ましいとされています。

熱源としてカセットコンロ・ガスボンベは必ず用意しましょう。その他、水をできるだけ使わずに食事の準備ができるように、ラップ、ポリ袋、ビニール手袋などがあると便利です。



ローリングストックとは

普段使う食品を多めに蓄えておき、定期的に食べながら非常時に備えることです。日常的に食べて買い足すので、いざという時の賞味期限切れを防ぐことができます。

ローリングストックには、
・常温保存ができる
・手軽に食べられる
・賞味期限が1年程度ある
ものがおすすめです。



(例)



こんにちは！管理栄養士の中野です。9月1日は「防災の日」です。災害への備えは十分にできていますか？先延ばしにしている方も、万全の方もいま一度確認しましょう。

食品備蓄の目安

大人1人分の1日分の備蓄例です。各家庭、必要な量をシュミレーションして準備しておきましょう。



水 3L
(飲料水+調理用水)



ロングライフパン

通常より賞味期限が長いパンです。



レトルトご飯



アルファ化米

水だけでご飯になり、長期保存できるお米です。



レトルト牛丼



サバ缶



野菜ジュース



即席味噌汁



大豆バー

<1日分の献立例>

上記を用いた献立例です。朝・昼は加熱が不要なもの、夕はお湯を使った温かい食事を想定しています。

朝	ロングライフパン、野菜ジュース
昼	アルファ化米、サバ缶
おやつ	大豆バー
夕	レトルトご飯、レトルト牛丼 即席みそ汁

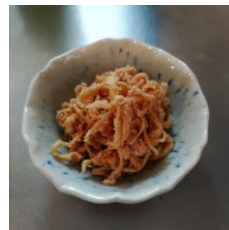
お盆休み等で家族が集まれる機会も多いこの時期、皆で話し合い、災害への準備を始めましょう。

今回は、災害時に役立つ袋調理「パッククッキング」についてです。

<今月のおすすめレシピ>

非常時おかず
切干大根のツナ和え

調理時間
の目安 5分



缶詰と乾物を使ったおかずです。日持ちする食材で、すぐに作れるので非常時以外にもおすすめです。

1人あたり 105kcal 塩分0.3g

【作り方】

【材料(2人分)】
切干大根…20g
ツナ缶…1缶
胡椒…少々

① ポリ袋に全てを入れて混ぜ、切干大根が戻るまで少し置く。
★マヨネーズやポン酢で味付けするのもおすすめです！

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→



認定栄養ケア・ステーション

ひとすじ