栄養科からの **栄養ひとこと便　９月号** No.267



毎月、知って得するほっとな情報をお届けします。

９月１日は「防災の日」です。

今回のほっとな情報は『**食品の備蓄**』について紹介します。



災害が発生するとライフライン(水道、ガス、電気)復旧に１週間以上を要するケースが多いとされます。

最低**３日分～１週間分×人数分の食品**の家庭備蓄が望ましいです。

日常で消費しながら備蓄！「ローリングストック」のすすめ

「ローリングストック」とは、普段使用する食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。



自分好みの非常食を見つけておくとセルフケアにも繋がります

水は１人あたり１日 3L(飲料水＋調理用水)

「備蓄食」×「栄養」



■災害直後は炭水化物ばかりに偏りがち

→たんぱく質の不足による筋力･免疫力の低下、体調不良や病気になる可能性が高くなります

■便秘、口内炎などの体調不良を起こしやすい

→野菜不足からビタミン･ミネラル･食物繊維が不足しやすい

不足しがちなたんぱく質･ビタミン･ミネラル･食物繊維などを摂取できるようバランスよく備えましょう。

■たんぱく源

レトルト食品、肉･魚･豆などの缶詰、充填豆腐、フリーズドライ食品(水でふやかす食品)、乾物など

■ビタミン･ミネラル･食物繊維

梅干し、漬物、日持ちする野菜、野菜の缶詰･ジュース、乾物、インスタント味噌汁、即席スープなど

※食事制限のある方はご自身の病態にあう非常食をご用意ください。

南大阪病院　栄養科