

# 栄養ゆめだより

令和5年 6月号  
老人保健施設 ゆめの里  
管理栄養士



災害時対策 ～日常的にできる食品備蓄～

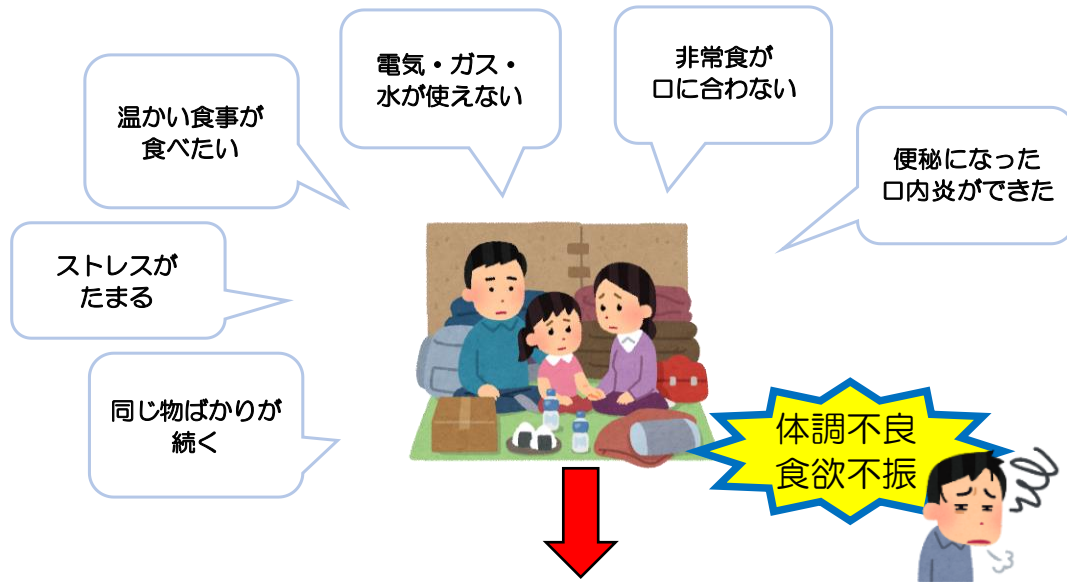
## 【ローリングストック法】



近年、地震や台風による甚大な被害を目の当たりにします。防災意識も高まっており、防災グッズや非常用持ち出し袋など用意されている家庭も多くあるかと思いますが。しかし、いざという時に備えて非常食を用意しても「使う機会がないまま賞味期限切れになっていた」「数や量が足りなかった」「食べなれていないため口に合わない」etc...なんていうこともあるのではないのでしょうか。日常的に行えて、食品も収納スペースも無駄なく活用できる【ローリングストック法】をご紹介します！

### 災害時の食生活で起こること ～非常時でも満足感の得られる食事を～

災害直後は食事が炭水化物に偏りがち…



自分に合った食べ物  
の備蓄が重要！！

高齢者・

食べる機能が弱くなった方

- ☑おかゆ
- ☑濃厚流動食
- ☑とろみ調整食品
- ☑栄養補助食品
- ☑レトルト介護食
- ※少量で栄養補給ができるものがあると安心です。

乳幼児

- ☑育児用ミルク
- ☑液体ミルク
- ☑レトルト離乳食
- ☑おむつ・おしりふき・ゴミ袋
- ※いざという時に食べてくれるか試食しておくことも大事！

食物アレルギーの方

- ☑アレルギー対応の食品
- ☑食物アレルギーリスト
- ☑処方薬・お薬手帳
- ※名札などの目印は第三者に知らせるために有効です。



## 【豆知識】在宅避難とは？

避難所に避難せず、倒壊や浸水等の危険がない安全が確保されている住居で生活を続けること。日常に近い環境のためストレスが少なく安心感もあります。また、感染症のリスク軽減にもなります。このような場合にも食品の備蓄は不可欠です。



## どんな食材をどれだけ用意すればいいの？ ～最低3日、できれば1週間分が理想～

	<b>主食</b> エネルギー源 <input checked="" type="checkbox"/> 米類 パックご飯、アルファ化米等 <input checked="" type="checkbox"/> パンの缶詰 <input checked="" type="checkbox"/> 乾麺・インスタント麺等	
	<b>主菜</b> たんぱく質源 <input checked="" type="checkbox"/> 肉・魚・豆の缶詰等 <input checked="" type="checkbox"/> レトルト食品 カレーや丼物の具等 <input checked="" type="checkbox"/> 乾物（高野豆腐等）	
	<b>副菜</b> ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源 <input checked="" type="checkbox"/> 野菜や果物のジュース <input checked="" type="checkbox"/> 野菜や果物の缶詰 <input checked="" type="checkbox"/> 乾物（ひじき・わかめ等） <input checked="" type="checkbox"/> サプリメント	
	<b>その他</b> <input checked="" type="checkbox"/> 水・ジュース等の飲料 <input checked="" type="checkbox"/> 菓子類 <input checked="" type="checkbox"/> 調味料	

### ポイント①

非常時でも1回の食事に主食・主菜・副菜を取り入れられるよう準備しましょう！

### ポイント②

水は飲水用+調理用で1人当たり 3L/日 必要です。生活用水も含め多めに準備しておくとう安心です。

### ポイント③

避難生活ではストレスも多くチョコやビスケット、ジュースや飴などの嗜好品があると気分転換にもなりますね。

## ローリングストック ～日常的に使う食品を買い置きして備蓄食に～

備蓄食	非常食	調理不要で賞味期限の長いもの	非常時のため「だけ」に準備しがち
	日常食品	普段使いの食品の買い置き（ローリングストック）	日常生活の延長で実践できる



ローリングストックとは、賞味期限を考えて、古い食品から消費し、新しい食品を買い足すことで常に一定量の食品を繰り返し備蓄しておくことをいいます。食べ慣れたもの（常温保存できるもの）を少し多めに買い置きしておくことで、いざという時にも自分に合った食べ物を確保することができます。



普段食べている食品でどんなものが非常食の代わりになるのか考えてみましょう

※食品だけでなく日用品（ティッシュ・ラップ・アルコール等）にもローリングストックを活用できます。日常生活で自分にとって何が、どのくらい必要なのか見直してみてもいいかもしれません。

