



あなたはどう準備する？災害への対策



近年地震、豪雨などの自然災害が頻繁に起こっています。災害が起きる前に出来るだけ準備をしておきましょう！今回は“食”に関する備え等をクローズアップ！

温めなくても食べられる食品



- 乾パン (1年)
- クラッカー (約1年)
- せんべい (約1年)
- 缶詰 (5年)

水を加えるだけで食べられる食品



- アルファ化米 (5年)
- スキムミルク (約1年)
- フリーズドライ (約1年)
- 粉末飲料 (3年)

()内は賞味期限の目安

汁物等に乾物を入れる事で不足しがちなミネラルを補充★



災害時の食事の摂り方



①とにかく食事をする

被災直後は生き延びるためにエネルギーの確保が必要です。被災して3日位から食事の確保が徐々に可能になれば、出来るだけ糖質や塩分の少ないものを選びましょう。

④食べる順番に気を付ける

一度に沢山食べずにゆっくり噛んで食べる様にしましょう。非常時であり、十分な食材が揃っていないと思いますが、野菜→魚・肉類→主食の順番に食べる事が望ましいです。

②水分補給を行う

避難所ではトイレが不便なため、水分摂取を制限しがちです。水分不足は便秘や脱水症状の他に血糖コントロールが悪化します。また血栓が出来、血管が詰まりやすくなるのでこまめに摂りましょう。



血栓が詰まると…①脳梗塞 ②心筋梗塞
③静脈血栓塞栓症(エコノミークラス症候群)等に注意しましょう！



③口腔内の衛生状態について

口腔内の衛生状態は感染症の発症に影響します。食前・食後のうがい、可能であれば歯磨きをしましょう。唾液腺をマッサージして唾液を出すことも効果的です。

エネルギー・栄養源となる食品



- チョコレート (半年~1年)
 - 飴 (1~1年半)
 - 羊羹 (1年)
 - 栄養補助食品 (半年~1年)
- ※チョコレートや飴、羊羹は糖質が多いため糖尿病の方はお控え下さい。

2020年夏号 ~今回のテーマ~ 災害への備え

★非常食 de リメイクごはん★

備蓄食品の賞味期限が近くなった時の消費方法♪

★パエリア★

- <材料(1人分)>
- ・マジックライス (非常用保存食) 1/2 袋
 - ・サンマ蒲焼き缶 1/2 缶
 - ・玉葱 50g ・人参 20g ・生姜 2g ・油 3g
 - ・コショウ少々 ・小葱、カボスはお好みで

<作り方>

- ①マジックライスは加熱する。
- ②玉葱、人参、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに油を敷き、①②を炒める。
- ④③にコショウ、サンマの蒲焼きの煮汁を入れ、味を調える。
- ⑤サンマの蒲焼きは予めフライパンで焼き、臭みを取り食べやすい大きさに切る。
- ⑥器に盛り付け、小葱・カボスをかける。

380kcal 塩分 0.9g

★乾パンを使った揚げないコロッケ★

- <材料(6個分)>
- ・さつまいも 200g
 - ・玉葱 100g
 - ・塩コショウ 少々
 - ・卵 適量
 - ・乾パン 50g

<作り方>

- ①さつまいもは適当な大きさに切って茹で、あらかた潰す。
- ②玉葱はみじん切りにしてレンジで温める。加熱後さつまいもと合わせる。
- ③②に調味料を混ぜ合わせ、6等分にして丸める。
- ④乾パンは細かく砕きフライパンで軽く炒める。
- ⑤③のまわりに解いた卵を付け、④をまぶしトースターで色が付くまで焼く。

90kcal 塩分 0.2g (1個当たり)

NEW!
当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしています！



- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を **7.0g以下** (日本人食事摂取基準より)とされています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。

製鉄記念八幡病院 栄養管理部