

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きますね。

9月1日は「防災の日」です。この日を含む1週間は「防災週間」とされています。

防災週間は、防災の知識を高めたり普及させたりすることを目的としています。

これを機会にご家庭の非常食について見直してみましょう!!



非常食について

非常食は、**最低でも3日間分**、できれば1週間分の備蓄が必要と言われています。

家庭での食品備蓄を非日常のものとするのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定の食品が家庭で備蓄されている状態を保つことができます。

まず、必ず必要なものは水です。飲料水と調理用水を合わせて一人当たり1日3L程度用意するとよいでしょう。

そして、災害直後に支援物資で届くものは、おにぎりやパンなど調理を必要としない炭水化物類

が多いことが想定されます。たんぱく質や野菜類などの摂取が難しい状態続くため不足しがちな栄養素を含む食品を備蓄しておくことが大切です。

・たんぱく質を摂るためには…

→ツナ・サバ・イワシ・サンマなどの魚介の缶詰や、コンビーフ・焼き鳥など肉類の缶詰などは長期保存ができ、手軽にたんぱく質を摂ることができるためおすすめです。

・ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるためためには…

→じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど日持ちする野菜を日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツ、果物の缶詰などもおすすめです。



～あると便利な備品類～



備品名	活用法
食品用ポリ袋	<ul style="list-style-type: none"> ・手にかぶせて手袋代わりに ・調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに ・お椀にかぶせて洗いの削減 ・おすそわけ容器として ・大きな袋は水の運搬用に
ラップ	<ul style="list-style-type: none"> ・おにぎりなどを直接触れずに作るために ・お皿に敷いて洗いの削減に
アルミホイル	<ul style="list-style-type: none"> ・熱いものを載せるお皿として ・省エネ落としぶた代わりに、反射板代わりに
クッキングシート	<ul style="list-style-type: none"> ・フライパンの焦げ付き防止に
キッチンペーパー	<ul style="list-style-type: none"> ・布巾やタオル代わりに
除菌スプレー (ペーパー)	<ul style="list-style-type: none"> ・手洗い用の水の代わりに ・身の衛生確保に

※農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」引用

栄養相談実施中!!

お気軽にお声掛け下さい。 ☎ 26-2220