

# えいよう掲示板

近年台風や地震の発生率が増加している為、非常食は「もしものために用意するけど、使わないもの」という認識から、「すぐに使えて、健康管理のために役立つもの」という認識へと変化しています。

いま備える非常食で、被災時の家族の健康が左右されるとも言われています。これを機に自宅の備蓄について今一度見直してみてもはいかがでしょうか？

## ○被災時に不足しがちな栄養素

被災時には生命の維持が第一とされるため、カロリーの高い食品が求められますが、カロリーだけを考えて食事をしていると、他の栄養素が不足しバランスが悪い状態が続いてしまいます。特に不足しがちなのは、**ビタミン**、**ミネラル**、**食物繊維**、**たんぱく質**とされています。

## ○栄養素別・おすすめの非常食

非常食を選ぶ際には、味や値段だけではなく、栄養素のバランスを考えて選びましょう。

最近ではスーパーに売っているものなど手軽なものでも、栄養バランスの取れた非常食を揃えることができますが、非常用に販売されているものと比べて賞味期限が短い為、**ローリングストック法**を活用することがおすすめ。

家族がいつも食べている食材・食品や、好きなものを多めに買って置き、普段の食事で消費したら使った分を補充し、常に一定量を家庭に備蓄する方法。

例) レトルト食品、インスタント食品、缶詰、乾麺、乾物、野菜ジュース、栄養補助食品など



高齢者、乳幼児、慢性疾患等の家族がいる方の注意点

- ・高齢者には、柔らかくて食べやすい、レトルトのおかゆや介護食等を備えましょう。
- ・乳幼児には、多めの水と育児用ミルクやベビーフードといった離乳食等を備えましょう。
- ・慢性疾患の方や介護を要する方、食物アレルギーの方は行政からの応急物資では対応が困難なことが想定される為、医療機関等より推奨されたメニューを参考に自分にあった食品を追加で備えましょう。

### ビタミンの摂取には！！

- ・缶入りの野菜…コーン缶など
- ・フルーツ缶…みかん、桃など
- ・ドライフルーツ
- ・野菜ジュース

### ミネラルの摂取には！！

- ・海藻等の乾物…ひじき、わかめ、昆布など
- ・乾燥した野菜…切り干し大根、干し芋など
- ・ドライフルーツ

### 食物繊維の摂取には！！

- ・海藻等の乾物
- ・切り干し大根
- ・食物繊維配合量が多い保存用パン  
(大麦・ライ麦・ふすま等を使用したもの)

### たんぱく質の摂取には！！

- ・魚の缶詰…ツナ、鯖など
- ・肉の缶詰…やきとり、コンビーフ、スパムなど
- ・豆の缶詰…ミックスビーンズ、ひよこ豆など
- ・レトルトフード…ハンバーグ、牛丼の素など

→上記以外にも、バランスバーやナッツ類、経口ゼリーなどを用意しておく、避難中など移動している際にも簡単にエネルギー補給ができ便利です◎

### 〇ちょっと知識！：ポリ袋でご飯を炊く方法

- ・材料(1人前)： 米1/2カップ 水1/2カップ
- ・用意するもの： カセットコンロ、大き目の鍋、料理用ポリ袋(1人1枚)

#### <作り方>

- 1.料理用ポリ袋に米と水を入れ、袋の口を縛る。  
(米は洗わなくても1時間浸水すればぬか臭さをあまり感じません)  
※おかゆにする場合→水を1カップ半に増やす。
- 2.カセットコンロで鍋にお湯を沸かす。
- 3.①を沸騰したお湯に入れ、落しぶたをしてお湯の中に沈め25分～30分茹でる。



非常食の栄養バランスを考えることは、被災時に自分と家族の健康を守ることに繋がります。被災する前に必要な栄養素とそれを含む食品を知っておくことで被災時の混乱の中でも栄養バランスを考えながら非常食を組み合わせることができます。

いつ起こるか分からない巨大地震や台風に備えて、正しい知識と食材を備えておきましょう！！

