

# 栄養コラム



編集担当: 栄養管理科

## 9月1日は防災の日です

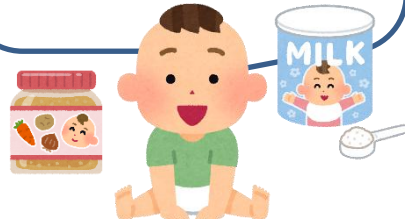
災害対策として個人で非常食の用意はしていますか？**3日分の水と食料を備えるように勧められています**が、防災の日に、ぜひ見直しをしてみましょう。



普段の主食はお粥や軟らかいおかずですか？食べ慣れたものがあると安心です。日常的にとろみ剤を使っている人は多めにストックしましょう。



粉ミルクやベビーフードなどは災害時手に入りにくいため、子どもがお気に入りものをローリングストックしておきましょう。



27品目アレルギー不使用の非常食はインターネットでも購入することができます。



支援物資はアルファ米や乾パン、クラッカーが多く、噛む力の弱い高齢者や持病のある方、乳幼児やアレルギー体質の方に適さないものが多いため、自分に適した食べ物を準備しておきましょう。



8月2日のふれあい看護体験は3名の高校生が参加しました。

昼食時は当院の糖尿病食(写真左)を体験しました。

- ・豚肉のピカタ
- ・中華風酢の物(中華クラゲ、胡瓜)
- ・ほうれん草のかか和え
- ・果物(メロン、オレンジ、ピオーネ)



## 今月のレシピ

### いもようかん

1人分: エネルギー56kcal  
たんぱく質0.2g 塩分0g



**材料(十個分)**  
さつまいも…200g  
砂糖…75g  
水…200g  
粉寒天…1g



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は便通を良くし、大腸がんを予防する効果があるといわれています。また、さつまいもに含まれるビタミンCはイモ類の中でもトップクラスで、皮膚や血管の老化を防ぐ働きもしてくれます。

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切る。水(分量外)にさらしてあくをぬいた後、柔らかくなるまで蒸す。
- ②水に粉寒天を入れ沸騰させて1分煮て、砂糖を加える。
- ③①と②を合わせて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけ、バットに流し込む。固まったら切り分ける。