

えいよう便り

2023年
9月

さめき市民病院
栄養管理科発行

9月1日は防災の日 食品の家庭備蓄をしよう!

防災の日は「台風や高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、これに対処する心構えを準備する」ために制定されました。9月1日から1週間を「防災週間」としています。地震だけでなく、台風の被害も予想されるこの時期に、ご家庭の備品を見直してみましょう。

食品の家庭備蓄が必要な理由

農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」参照

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースもみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、1週間程度食品が手に入らないことも想定されます。このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいとされています。[家庭備蓄の例(1週間分×大人2人の場合)]

菓子類も大事!



▷水 2L×6本×4箱
※1人1日おおよそ3L程度
(飲料水+調理用水)



必需品

▷カセットコンロ・カセットボンベ×12本
※1人1週間おおよそ6本程度



主食

▷米 2kg×2袋
▷カップ麺類×6袋
▷パックごはん×6個



▷乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ等)
・そうめん2袋(300g/袋)、パスタ2袋(600g/袋)
▷シリアル、ロングライフ牛乳



主菜

▷レトルト食品
・牛丼の素、カレー等×18個
・パスタソース×6個
▷缶詰
・お好みのもの×18缶
(鯖缶など)



副菜

▷日持ちする野菜
・玉ねぎ、じゃがいもなど
▷梅干し、のり、乾燥わかめ等
▷野菜ジュース、果汁ジュース
▷インスタント味噌汁
▷調味料
・砂糖、塩、醤油、めんつゆ等

ひまわりレシピ

院内保育所の「ひまわり」に提供しているかわいいレシピをご紹介します。

おにぎらず

子ども1人前



- 焼きのり.....1枚
- 米飯.....50g
- 胡瓜(細切り).....40g
- かにかまぼこ.....15g
- レタス.....5g
- マヨネーズ.....5g

- ①クッキングシート又はラップ(以下シート)の上に焼きのりを置く。
- ②焼きのりの真ん中にご飯・胡瓜・かにかまぼこ・マヨネーズ・レタス・ご飯の順にのせる。
- ③左右、上下の焼きのりをたたんで包む。
- ④③の下に敷いているシートで③を包み、10分ほど置いてなじませておく。
- ⑤④の上から半分に包丁で切り、シートを外し、皿に盛り付ければ完成。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

