

栄養科だより



Vol.4 令和4年2月 発行
外旭川病院 栄養科

備蓄食

災害時の備蓄は家にありますか？

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーマーケットやコンビニの店頭で食品が手に入りにくくなります。

いざというときの為に必要なものを準備しておきたいですね。

備蓄食品を選ぶ時に気をつけたいこと

災害食後は炭水化物ばかりになりがち

→たんぱく質をとるには缶詰がおすすめ

魚介や肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができる上、上手にたんぱく質を摂ることができます。



災害時には便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎に悩んだという声が聞かれました。

→ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を準備

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。乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツもあるといいでしょう。

※参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

ローリングストック

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足しておくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

ローリングストックのポイントは、日常生活で消費しながら備蓄しておくことです。

消費と補充を繰り返すことで、備蓄の期限切れを防ぎ、実際に災害が起きた時にも食べられた食事をとることができます。

また買い置きのスペースを少し増やすだけで済むのもポイントです。



意識して水分補給

一日に必要な水分量は成人で約2リットル。

尿や便、汗のほかに皮膚や呼吸からも意識されないうちに水分が排泄されています。

体内の水分が減少すると、脳にある口渇中枢が刺激されて飲水行動を起こさせます。ただし、口渇中枢は加齢により鈍化します。

また最近のコロナ禍、マスクをしていることで口腔内が湿潤され、口渇感が発生しなくなります。このため体内の水分が減っているにもかかわらず、水分補給がとどこおってしまう状況がおこります。



対策として、のどが渇いてなくても時間を決めてこまめな水分補給をを心がけましょう。



食事からとっている水分量は約1リットル。残りの1リットルを意識して摂るようにしましょう。

2月の行事食【節分】

常食



- ・太巻き寿司
- ・稲荷寿司
- ・鱈の粕煮
- ・菜の花ごまあえ
- ・季節の和菓子
- ・牛乳

嚥下食



- ・ちらし粥
- ・かれの粕煮
- ・いんげんのごまあえ
- ・葛ごり
- ・牛乳

～編集後記～

立春を過ぎましたがまだ寒い日が続きますね。暖かくして引き続きコロナやインフルエンザ対策を続けていきたいと思えます。（藤田）