

南山堂 栄養通信



臨時号
No. 10



臨時号

災害時の食事について

日本は災害の多い国と言われています。

皆さまは、防災グッズや備蓄食を用意していますか？災害はいつ発生するかわかりません。しっかりと備えておくことが大切です。

また、災害時は、栄養不足に陥りやすいため、不足しがちな栄養素をカバーできるような食事のポイントを今回の栄養通信で紹介していきます！

これを機会に、しっかりと防災対策を行いましょう。



2023年8月

不足しがちな栄養素

非常食や支援物資は、すぐにエネルギー源となり空腹を満たすことのできるごはんやパン、麺類などの炭水化物が多いため、**たんぱく質や、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの不足**が生じやすくなります。栄養不足が続くと、体力の低下につながります。

また、飲料不足やトイレの数が少なく行きにくいいため、水分摂取を控えがちです。通常の水分補給は、飲み物から半分、食べ物から半分を摂取していますが、被災後は食事量が少なくなるため水分摂取量が少なくなる傾向にあります。



食事のポイント

避難所生活では、睡眠不足や、ストレス、寒さなどで血圧が上昇しやすく、食材も限られているため、血圧や血糖コントロールが通常より難しい状況にあります。以下の点を意識し、出来るだけ高くなりすぎないように注意してみましょう。

①しっかりと食べる

体力の維持や健康にはエネルギー補給が重要です。食欲がないときは、エネルギーのある飲み物や甘い食べ物、食べられるものから食べてみましょう。

②水分を十分にとる

水分不足が生じると、エコノミークラス症候群や便秘になりやすくなります。

③野菜や果物が入手できたら、意識して摂取する

偏った食事が続くため、野菜や果物が手に入ったら、意識して摂取するようにしましょう。また、野菜や果物ジュースを備えておくのもおすすめです。

★高血圧の方



①野菜や果物が届いたら、積極的に食べる

野菜や果物には、カリウムが多く含まれており、**体内の余計なナトリウムを排出する作用**があります。

②肉類よりも魚のおかずを選択する
魚に含まれる**EPA・DHAには血液をサラサラにする作用**があります。

③水分を十分にとる
水分を補給することで、**体内のナトリウムの排泄を促進**させます。

★高血糖の方



①できるだけ糖分の少ない飲み物を選ぶ
水やお茶を選択しましょう。

②砂糖の多い食品は控える
(菓子パンやお菓子等)
他に食材がない場合は、**少量ずつゆっくり**と食べましょう。

③食事は、1度に2～3回に分けて食べる
炭水化物の多い食べ物を食べるときは、**時間をかけゆっくりと、噛んで食べる**ようにしましょう。



ローリングストックのポイント

★食品は複数の場所に分けて保管する

災害で食品を保管している場所に入れない場合を考え、**複数に分けて保管**しましょう。

★「先入れ先出し」を意識する

賞味期限が近いものを手前に置き、買い足したものを奥にしまう方法を「先入れ先出し」といいます。きっちりと日にち通りに並べるのは大変なため、「半年」「1年以内」「1年後」とざっくりとまとめておくのがおすすめです。

★使用した食品は、必ず買い足す

ストックしてある食品は、いつ使っても構いませんが、使用した直後に災害が起こる可能性もあるため、**使用した食品はすぐに買い足す**ように意識しましょう。

★栄養も考えて食品を選びましょう

たんぱく質：肉や魚、豆製品の缶詰やレトルトパウチ

ビタミン：野菜ジュース、ドライフルーツ、果物缶、乾燥海藻ミックス

食物繊維：豆の水煮缶、切り干し大根、わかめやひじきなど海藻類



備蓄食品を使ったレシピ

さばのさっぱりそうめん



424kcal
(汁を半分残した場合)

〈材料1人前〉	
そうめん	1束
鯖水煮缶	1/2缶
トマト	1/4個
とうもろこし缶	30g
めんつゆ (3倍濃縮)	30cc
水	60cc
大葉	1枚
白ごま	適量
ごま油	大さじ1弱

〈作り方〉

- ①お湯を沸かし、そうめんをゆでる
- ②めんつゆに水を足し、冷やしておく
- ③鯖缶の汁を切り食べやすいサイズにほぐす
- ④トマトをさいの目切りにする
- ⑤大葉を細く切る
- ⑥麺が茹で上がったら、皿に盛り付け、めんつゆをかける
- ⑦鯖、トマト、とうもろこし、大葉、白ごまを盛り付ける
- ⑧お好みでごま油をかける

臨時号No.4でも
備蓄食品を使用したレシピを
紹介しています！