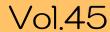
1777)通信

管理栄養士編



特 集 : 防災について

OTC 紹介 :災害食・災害対応食





トピックス 災害食とアレルギー対応食

災害食って?

乾パンや栄養補給が出来る食品など長期保存できる食品を「非常食」といいます。しかし、これらは喉が渇く、美味しくない、意外に廃棄コストが高くつくという欠点があります。 そこで「災害食」という新しい概念が生まれました。保存期間よりも美味しさと普段から食べ慣れていることが重視されています。

どのくらい備蓄すればいいの?

各家庭で備蓄する食料は「3食3日分」が基本です。

- ・主食:袋入りパンやクッキー
 - 水を注ぐと美味しいごはんに戻るアルファ米
- ※お湯が沸かせるようになれば、温かいごはんを口にすることが出来ます
- ●3 食 3 日分 (1 人分) の目安●
- 水…9 沉
- 主食…レトルトごはんやパン 9食分
- ・ 主菜…缶詰など 9 食分
- ・副菜…缶詰やスープなど9食分 (余裕があれば野菜ジュースも備蓄)
- ・間食(クッキー、キャンディ、チョコレートなど)
- ★食の楽しみも必要









ラップ、わりばし、ウエット

お皿や食器にラップを敷い

て使うと水の節約に。卓上コ

ンロの用意もあれば尚良い。

ティッシュは必需品☆

食物アレルギーに注意!!

2015年に「アレルギー疾患対策基本法」が施行され、自治体の避難所や企業でも対応食品の備蓄がすすめられています。アレルギーのある方は対応食品を選びましょう

たくさん備蓄を準備するのは大変.....

「南海トラフ地震」を想定した最新の報告書では、7日分の備蓄が推奨 されていますが7日分を家族分備蓄するのは大変です。

そこで取り入れたいのが「ローリングストック(回転備蓄)方式」です。 普段から食料を少し多めに買っておき使い切る前に買い足す。常に "家庭在庫"を潤わせておきます。

☆月指すは「3食3日分の災害食+4日分の家庭食」です







家族に合わせた備蓄を考えましょう



- ●災害時は、母乳が出なくなる こともある為粉ミルクを用意 しておきましょう
- ※調整用の水は軟水の方が〇
- ●食物性アレルギーの乳児がい る場合は、アレルギー用食品 (半調理品、菓子類など)を 普段から余分に買っておくよ うにしましょう

- ●そしゃく困難な方がいる 場合は、軟らかくして食 べやすい備蓄品を用意し ましょう
- ●慢性疾患を持っている場 合は、自分に合う非常食 を用意しておきましょう



※常備薬も忘れずに

ピックアップOTC

災害食・災害対応食







☆備蓄食品

■尾西のごはんシリーズ (尾西食品) 炊きたての美味しさをそのまま急速乾燥した商品です。 調理は「お湯」または「水」を注ぐだけ。

※お取り寄せ商品



五月ごはん、わかめごはん、山菜おこわ、赤飯 (各3袋)

希望小売価格(税別)※消費税 10%

AY (和風)

…4.300 円

BW(和風+保存水)…5,250円

CY(和風・洋風組合わせ)

…4.300円

DW (和風・洋風組合わせ+保存水)

…5,250円

五目ごはん、わかめごはん、ドライカレー、チキン ライス(各3袋)、長期保存水(500ml×6本)

☆レトルト食品…加熱せずにそのままでも食べられます

- ■普通食⇒・大塚食品マイサイズ、マイサイズレハいね!プラス シリーズჾン
- ■介護食⇒・アサヒフードヘルスケア バランス献立・キューピーやさしい献立シリーズホンヒ

※お取り寄せになる場合があります。



親子井風















エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフに お声をおかけ下さい。 管理栄養士 川畑