

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.72

特集：備蓄食品について  
管理栄養士質問箱：  
下痢の時の食事ポイントについて



Smile  
えがおの保険薬局

## 備蓄食品について

災害食の備蓄はしていますか？

災害発生からライフラインが復旧するまでおよそ1週間以上かかる場合が多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しない事やスーパー・コンビニ等で食品が手に入らないことが想定される為、災害があった場合、最低でも3日～1週間食事が必要とされています。

### 備蓄食品とは

「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食：災害時の備えとして用意するもの

日常食品：普段食べている食品を日常から使用し、

災害時にも使用するもの

(ローリングストック)

ローリングストックとは、

普段の食品を少し多めに購入しておき、

消費した分を買い足すこと



### 備蓄食品選びのポイント

- 災害直後は炭水化物に偏りがちなので、たんぱく質が取れるものを準備  
例：ツナ・イワシ・サンマなどの魚介の缶詰や  
コンビーフ・スパムなどの肉類の缶詰等
- 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすいため、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多い野菜を常備  
例：じゃがいも、玉ねぎ、カボチャなどの日持ちする野菜  
野菜ジュースやドライフルーツ等

## どのようなものを準備するといいの？

### 家庭備蓄の例【1週間分(1人分)目安】

必需品：水 24ℓ (1日およそ3ℓ程度：飲料水と調理用水)

お茶や清涼飲料水等もあると便利

主食：21食分

米・乾麺(うどん・そば・そうめん・ Pasta)

カップ麺・パックご飯等

主菜：21食分

レトルト食品(牛丼の素、カレー等)

缶詰(魚・肉)等

副菜：21食分

日持ちする野菜(玉ねぎ・ジャガイモ等)

インスタントみそ汁や即席スープ等

野菜ジュースや果汁ジュース

果物缶詰等

間食：ビスケットやチョコレート等

その他：カセットコンロ・カセットボンベ

割りばしや紙皿

ラップや食品用ポリ袋

アルミホイル・クッキングシート・キッチンペーパー

除菌スプレー・除菌シート等



## 家族に合わせた備蓄食品を準備

高齢者や嚥下が難しい方：やわらかくして食べやすい備蓄食品

食物アレルギーの方：アレルギー対応の食品

※普段から食べられている、缶詰やレトルト食品等を多めに備蓄しておきましょう。

参考文献：農林水産省「家庭備蓄のすすめ」

## 管理栄養士質問箱のQ&Aコーナー

ご質問ありがとうございます。

管理栄養士が在籍する店舗内に管理栄養士質問箱を設置させて頂いております。

食事における疑問点や困ったこと、その他気になっていることがあれば

質問用紙を置いておりますので、お気軽にご質問下さい♪

頂いたご質問をこちらのコーナーでお答えさせていただきます。

Q.よく下痢をくりかえしています。

内科で薬を頂いて飲んでいますが何か食事などで気を付けることがあれば教えてください。



A. 下痢の時の食事のポイント

- 1.食物繊維を多く含む食品の摂取を控えましょう。
- 2.刺激物を控えましょう。
- 3.脂質の多い食品を避けましょう。
- 4.消化に良いやわらかいものを少しずつとりましょう。
- 5.水分をこまめにとって十分な水分補給をしましょう。  
⇒腸から吸収しやすい経口補水液などを利用すると良いです。



※詳細は別紙参照

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 小木戸

## ★下痢の時の食事のポイント

### 1.食物繊維を多く含む食品の摂取を控えましょう。

食物繊維の多い食品は腸に負担をかけます。

ごぼうなどの野菜やきのこ、海藻類、いも類などは下痢の間は控えたほうがよいでしょう。



### 2.刺激物は控えましょう。

下痢で腸内が過敏な状態になっています。

腸に刺激を与えるような香辛料、アルコール、冷たいものなどは控えるようにしましょう。



### 3.脂質の多い食品は避けましょう。

消化に時間がかかる脂質は、腸に負担をかけます。

脂肪の多い肉や魚、揚げ物などは避け、豆腐や雑炊など消化のよいものを食べるようにしましょう。



### 4.消化に良いやわらかいものを少しずつとりましょう。

下痢の症状がひどい時は、絶食で腸を休ませてください。

水分は十分にとって、症状が軽くなってきたら、雑炊や煮た野菜などの温かく消化に良いものを少しずつ食べるようにしましょう。

### 5.水分はこまめにとって十分な補給をしましょう。

下痢が続くと体内の水分が失われ、脱水を起こすことがあります。

浸透圧が低くて腸から吸収しやすく作られている経口補水液が理想です。そうでなければスポーツドリンクを少し薄めたものでも構いません。