



栄養科だより



H29.11月発行

日本は地震大国とも言われており、世界で2番目に地震が多いのです。首都直下型地震（東京・埼玉・千葉・神奈川）では、460万人が避難生活を送るといいます。地震、津波にとどまらず、火山の噴火、事故など大規模災害はいつ起こるか予想が立ちません。こうした異常事態が起こったとき、これまで「普通」であった食事環境は一変します。

みなさん、非常食の用意はできていますか？今回は**非常食**のポイントについてご紹介します。

①飲料水は一日3L

普段食事から摂っている水分は思っているより、多いのです。災害時は食事が不足する分、飲料水を多めに確保しておきましょう。



②ローリングストック

ローリングストックとは、普段食べているものを多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充することです。そのため、賞味期限が長い必要はありません。普段から食べる、レトルト食品や缶詰、バランス栄養食品などを常備しておきましょう。

③野菜や果物の加工品

災害による影響が長期にわたる場合、食品の種類は偏らないようにします。特にビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。阪神・淡路大震災では、避難生活者は体調を崩し風邪をひきやすくなり、40%が便秘になりました。野菜ジュースや果物缶、野菜を使用したレトルト食品などを常備しましょう。



+アルファ

自分の好物や甘いものを常備しておきましょう。避難生活が続くと不安やストレスが多くなります。そんなときの支えとなるでしょう。



*** 3日分の食料や飲み物は家族に頼らず、各自が用意しましょう！**

（例1食分：レトルト粥、魚の缶詰、果物缶、水500ml）

*** 日常から、離乳食や粉ミルク、介護食等を利用している場合は、手厚く用意をしておきましょう！**



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。

【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出てください、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。