

栄養科だより

2021年9月号 川久保病院栄養科

災害に備えよう！

栄養と料理2019年9月号より

9月1日は、防災の日

9月1日「防災の日」が制定されたのは、1960年（昭和35年）。今年で61年目になります。1982年には、毎年9月1日を含む8月30日～9月5日が「防災週間」と定められました。

9月1日が選ばれた理由は2つあります。1つは、1923年に関東大震災が発生したこと。そして9月1日が暦の上では「二百十日」にあたり、台風や強風の日が多いとされる時季であることです。防災の日が定められた前年、1959年9月26日、戦後最大の台風被害をもたらした「伊勢湾台風」が上陸しました。その被害は、全半壊・流失家屋15万3893戸、浸水家屋36万3611戸、死者4700人、行方不明者401人、負傷者3万8917人。これを契機に、地震や風水害等に対する準備や心構えを育成するため、防災の日が創設されました。

災害への備えは、避難場所の確認、非常持ち出し袋の用意のほか、備蓄食品の用意も重要です。災害に備える食事を見直してみませんか？

①ローリングストックを実践！

備蓄食品は、賞味期限が長く、調理が簡単というメリットがあります。でも口にすることは少なく、食べ慣れていない人が多いのではないのでしょうか？特に小さな子どもは、味の分からない食品は口にしないかもしれません。万が一の時でも、**食べ慣れたレトルト食品や缶詰**をストックしておくことで安心です。日常的に食卓に登場させて、期限切れを防ぐ「ローリングストック」を実践しましょう。

②偏らない備蓄食品を準備！

災害時はどうしても疲れ気味で、胃腸の調子も衰えがち。インスタントラーメンやレトルト食品などの加工品は簡単に調理できる反面、ちょっと重い時も。そこで、添付スープなどを減らし、**香辛料や果汁**などを組み合わせると、薄味にしてもおいしく食べられます。また、**乾物や根菜類など日持ちする野菜**も備蓄食品に。ビタミンや食物繊維を摂れるので、加工食品だけでは不足しがちな栄養素を補えます。

★おすすめ備蓄食品★

栄養ワンダー2021年より

炭水化物	インスタントラーメン、パックご飯
たんぱく質	缶詰（ツナ缶、さば缶、焼き鳥）、大豆のお肉、高野豆腐
ビタミン ミネラル 食物繊維	切り干し大根、フリーズドライ野菜、乾燥わかめ、干しいたけ、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃ、トマトジュース、レモン果汁、ドライフルーツなど

備蓄食品の缶詰を使って

さばみそ餃子

（材料/2人分）

- ・さばみそ煮缶 1缶（内容量140g）
- ・生姜のみじん切り 1かけ
- ・にらのみじん切り 1/2束
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・餃子の皮 10枚
- ・サラダ油 小さじ1

（作り方）

- ①ボウルにさば缶の汁をきって入れ、フォークで細かくほぐす。生姜、にら、豆板醤を加えてよく混ぜ、あんをつくる。
- ②①のあんを10等分し、餃子の皮の縁に水を少々つけ、ひだを寄せながら包む。
- ③フライパンに油を中火で熱し、包んだ餃子を並べる。薄く焼き色がついたら、水70mlを加えてふたをし、4～5分蒸し焼きにする。ふたを取って強火にし、水分をとばしてカリッと焼く。

さばのみそ煮は、フォークなどで細かくほぐせます。缶詰は火が通っているので、すぐに焼き上がります。みそ煮缶でしっかりとした味付けになるので、**たれをつけずにどうぞ！**

（1人分/294kcal・塩分1.0g）

今月は備蓄食品に関するテクニックを紹介するであります！



栄養の日・栄養週間2021
公式ナビゲーター「せいりす」

★プロフィール★

年齢：101歳
（日本の栄養の歩みとともに、大きくなりました）
性格：まじめ、几帳面、働き者
好きな食べ物：どんぐり
趣味：どんぐりの片付け
口癖：～であります

災害時に活躍する カセットコンロ

災害時、電気やガスなどのインフラがストップしたときも、**カセットコンロ**があれば温めたり、簡単な調理ができます。備蓄した水やストックのお米があれば炊きたてご飯も可能。「もし電気もガスも止まっていたら」という想定で、一度試してみるのも良いですね。

高野豆腐で 栄養素をフォロー

エネルギーが控えめな反面、**たんぱく質やカルシウム、鉄**が豊富に含まれる高野豆腐（凍り豆腐）。**熱湯に短時間浸して戻すと、食感が柔らかくなり**、子どもや高齢者でもおいしく食べられます。戻したあとは、崩れやすいので注意しましょう。

お魚の骨まで食べられる 缶詰術

魚の缶詰は骨まで食べられるので、**カルシウム**をより多く摂ることができます。ほかの栄養素の量も生の魚とほとんど変わりません。高齢者や子どもにもおすすめです。