

栄養科だより

2023年9月号 川久保病院栄養科

— 9月1日は「防災の日」— 災害時の備え、できていますか？

皆さんは、いざという時のために非常食の備蓄をしていますか？最近では、短時間に狭い範囲で非常に激しく雨が降る事例が頻発し、川の急激な増水が生じたり、住宅の浸水、道路の冠水といった被害が数多く発生しています。相次ぐ自然災害により非常食の必要性を感じた方は多いのではないのでしょうか？普段から自分や家族を守るために、災害の備えを考えてみましょう。

● 備蓄食品の選び方

大きな災害が発生した場合、ライフライン復旧まで1週間以上要することや、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されています。最低でも3日分備蓄しておくことが望ましいとされており、その一例を紹介します。

3日分(1人当たり)の備蓄食材の例



● オススメの備蓄方法：ローリングストック法

普段食べたり飲んだりしている物を多めに買い置きし、消費した分を補充することで、自然と備蓄ができる方法。

家族構成に合わせて、普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう。

● 保管場所

取り出しやすく、目につきやすい場所がおすすめです。
※水害を考慮して高めのところに置いておくとう安心です。



● 要配慮者のための災害対策

赤ちゃんや高齢者、食物アレルギーがある方など、災害時に配慮が必要な方への食品備蓄も大切です。特に、高齢者では、噛む力や飲み込む力が弱くなったことで一般的な備蓄食品では食べにくいと感じる方や、食欲不振などから食事が低下し、体重が落ちてしまう方もいます。そこで今回は、高齢者の災害対策ポイントを紹介します。

介護食品を利用しよう！

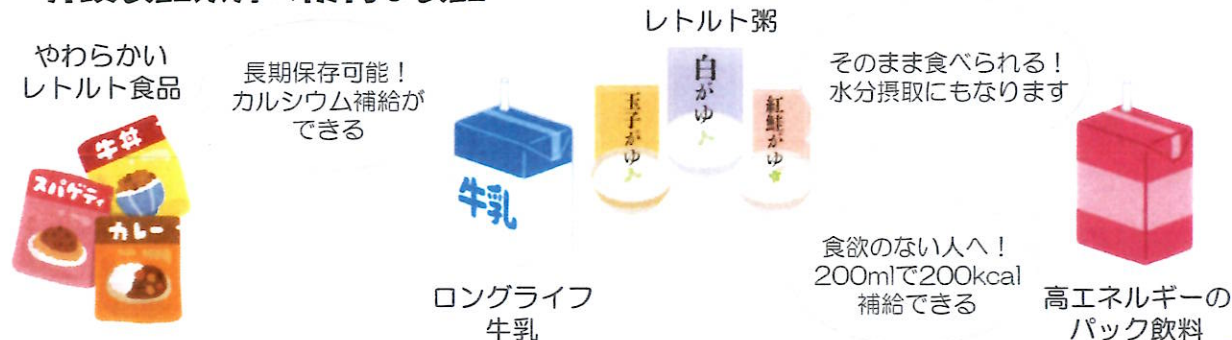
ドラッグストアでは、スマイルケア食品やユニバーサルデザインフードといった介護食品が、数多く店頭で並んでいます。おいしさや食べやすさに加え、栄養状態の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどにも考慮してつくられた商品です。

どの介護食品も、噛む力や飲み込む力の程度に合わせた、数段階の食形態を用意しているため、自分に合った食形態を選択することができます。日持ちするものも多いため、いざという時の備えにもピッタリです。下の図を参考にしながら、自分に合った食形態を選択し、ぜひ備蓄食品として活用してみてください。

スマイルケア食の選び方



介護食品以外の便利な食品



★栄養士に、いつでもご相談下さい★
食事のことでお悩み、お困りの時は、お気軽にお声掛けください！
ご希望の方には、栄養科だよりやその他資料もお渡しします。