

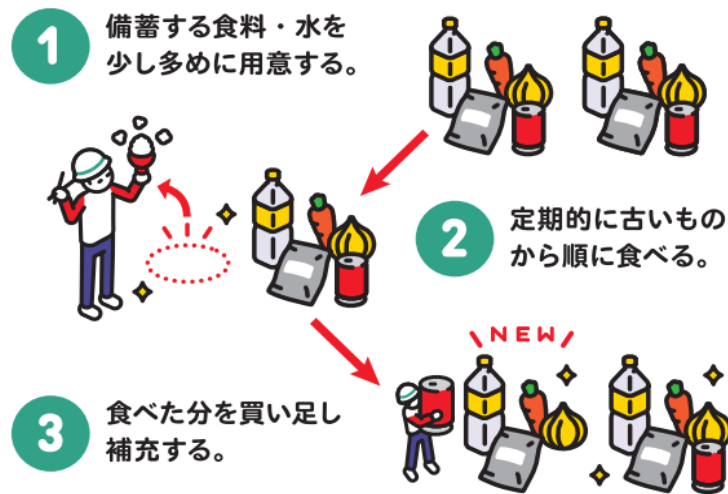


# 緊急時に備えて、食品の備蓄と便利な備品を備えましょう

## 1.食品の備蓄方法

### (1) ローリングストック法

普段使いの食料品や米や缶詰などの保存性の良い食品を少し多めに「買い置き」し、消費した分を買い足すようにするだけで、かなり備蓄ができます。この保管の方法を「ローリングストック法」として推奨されています。



### (2) 備蓄食品を使った簡単料理

	食品と料理名	材料と作り方	ポイント
主食	《混ぜご飯》 	パックご飯・ふりかけや海苔 ツナ缶やひじき煮缶 温めたご飯に混ぜ込むだけ	ご飯だけの場合に比べ風味も良く食欲が増します。食物繊維がプラスされ血糖の上昇も穏やかに。
主菜	《さばのトマト煮》 	さば（味噌煮）缶 トマト缶 材料を合わせて鍋で煮るだけ	味噌煮缶は砂糖が入っているため、水煮にして即席みそ汁を味付けに利用しても良いでしょう。
副菜	《食物繊維たっぷりサラダ》 	野菜、なめ苺（びん） 細かくした野菜となめ苺を和えるだけ	なめ苺はもともと味が付いているためドレッシングの代わりにもなります。食物繊維も豊富で食べ応えがあり満足感が得られます。

## 2.備えておく便利な備品

備品	使用例
ラップ・アルミ箔	おにぎりを握る時に使用する。お皿の上に敷く。
使い捨て手袋	生ものを扱う時、手にけがをしている時、食品に直接触れないようにする。
アルコールスプレー	こまめに手指を消毒をする。
ビニール袋（大・小）	水をためると時やトイレ代わりにもなる。
カセットコンロ（ボンベ）	ボンベは一般的に強火で約1時間使用できる。

### ◆料理をする時の注意事項

3つの対策で食中毒を予防する

- ①食器に直接触らない。  
ペットボトルは直接口をつけない。
- ②食品を常温で長時間放置しない。（特に夏場）  
20～50℃は細菌が繁殖する最適温度になるので注意する。
- ③加熱が可能であれば中心部までしっかり加熱し、菌を殺す。



さつき内科クリニック

# 避難所でよく配給される食品と食べる時のポイント



## 主食

◎最も配給されることの多い食品です。おにぎりや菓子パンのみの配給が続くことも糖値が上がりやすいためゆっくり食べる、食事の最後に食べるなど工夫が大事です。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
おにぎり1個	180~200	40	3~5	1~1.5
あんパン1個	300	50	8	0.7
クリームパン1個	300	40	10	0.9
カップラーメン1食	350~450	50~60	8~12	5~8



## 主菜

◎肉や魚など主菜になる食品は、調理済みのもの、加工済みのものが良く配給されます。  
◎たんぱく質源として貴重ですが、塩分が多い食品が多いため、煮汁を残すなど減塩を心がけましょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
魚(さんまの蒲焼き) 1缶	300	13	18	1.5
レトルトカレー1袋	200	20	6	3
レトルトハンバーグ1袋(90g)	160	15	10	2
納豆1パック(50g)	100	8	8.5	0.8



## 副菜

◎食料供給が安定するまでは生鮮野菜の確保は難しいです。  
◎少量でも野菜、きのこ、海藻など食物繊維の多い食品を積極的に摂るようにしましょう。

参考：いろいろ取り合わせて300g(両手に1杯)が約80kcalです。  
(食品交換表より)



## 果物



さつき内科クリニック

◎野菜同様、生果物も安定して確保が難しい食品です。  
◎缶詰の果物を食べる場合は甘いシロップは残すと良いでしょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
みかん1個	40	10	0.6	0
バナナ1本	80	20	1	0
りんご1個	135	37	0.5	0
缶詰もも1/2(シロップあり)	60	15	0.3	0



## 飲み物

◎配給された飲み物の栄養成分を確認しましょう。  
◎野菜ジュースでも果汁が含まれている物は血糖値が上がりやすいので飲み過ぎに注意しましょう。

食品名	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)
野菜ミックスジュース1本(200ml)	60	15	1	0
100%オレンジジュース1本(200ml)	85	20	1.2	0
乳酸菌飲料1本(65ml)	50	11.8	0.8	0
牛乳1本(200ml)	134	9.6	6.6	0.2

## 大切なこと!

- 水分をしっかり摂る →脱水や便秘になって血糖コントロール悪化の予防、エコノミッククラス症候群の予防
- 普段から食事の目安量を覚えておく。
- ゆっくり噛んで食べる →急激な血糖値の上昇を抑えます。また、少量でも満腹感を得ることが出来ます
- 塩分制限を指示されている場合はいつもより減塩を心がける。



# エコノミークラス症候群を予防しましょう

災害時の避難生活や長い距離の交通移動など、長時間同じ姿勢で座ったまましていると、足の血流が悪くなり静脈血栓（血のかたまり）が出来てしまうことがあります。これが血管を通して運ばれ、肺の動脈をふさいでしまう症状が「エコノミークラス症候群」です。予防対策として、歩行やストレッチなどの運動、十分な水分摂取、**エコノミークラス症候群の症状**が出現したら放置せずに医療者に伝える。

## エコノミークラス症候群の予防運動

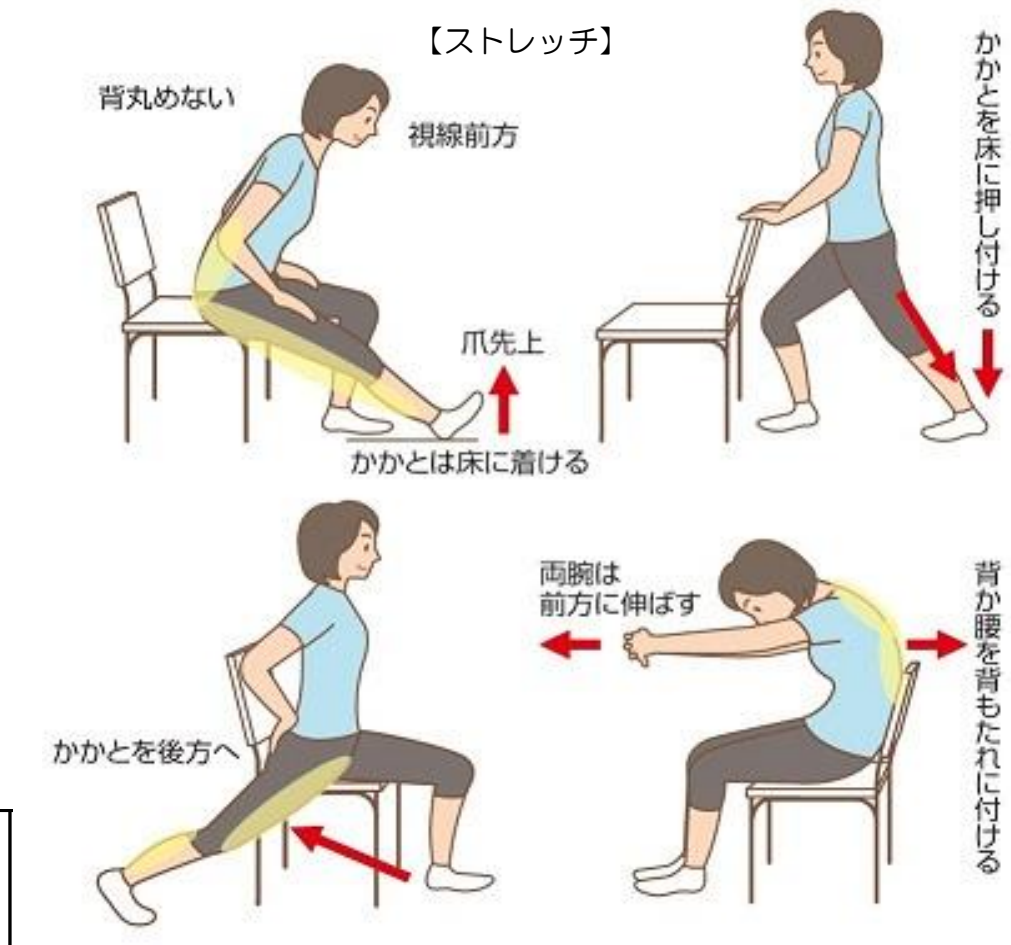
### ①運動のポイント

足を動かし、ふくらはぎの筋肉を「ほぐす」したり、無理のない範囲でストレッチを行いましょう。ゆっくりとした呼吸で伸びているところを意識しましょう。

#### 【足やふくらはぎ】



### 【ストレッチ】



### ②水分摂取の目安量

1日3食の食事とれる水分のほかに1日約1.2リットル必要。



※運動量や気温、湿度などにより、調整が必要です。

### ③エコノミークラス症候群の症状

歩行時の息切れ、胸の痛み、片側の足の浮腫や痛みなど。