

受診時はお薬手帳を
必ず持参しましょう



すずらん食通信

NO.321

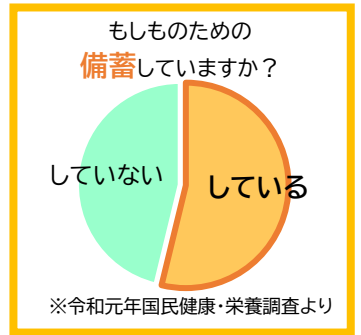
2023年10月号

災害時の食事 ～いつもの食品でもしもの備えに～



✔ 災害時のために食料の備蓄をしよう！

近年大きな災害が多いため、非常用の食料を備蓄しているご家庭が増えていると思います。しかし、令和元年の国民健康・栄養調査では、備蓄をしている家庭はまだ半数程度でした。
災害発生後、3日間は人命救助が最優先で、道路の復旧や物資の輸送などはその後になり、状況によっては、食料などの物資の供給が滞ったり、ライフラインの復旧に1週間以上かかることもあります。
自然災害はいつ自分の身に降りかかるかわかりません。**最低でも3日間、できれば1週間分×人数分**の食料を備蓄しておくことが望ましいとされています。



✔ どんなものを備蓄したらいいの？

備蓄する食品は、**長期保存のきく非常食**だけでは栄養が偏ったり、味に飽きてしまったり、食べ慣れないものが続くとストレスになることもあるため、災害時にも使えて**保存がきく普段から食べているもの**も一緒に備蓄しておくことをお勧めします。

日持ちのする普段使っている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を見ながら古いものから消費し、消費した分を買い足し、常に一定量の食品が備蓄されている状態にすると良いでしょう。(＝「ローリングストック」)

非常食	備蓄食・災害食
3～5年など長期保存ができ、非常時のために使わず置いておくもの	常温で半年以上保存ができ、災害時でも活用できる普段食べているもの
缶入りパン、カンパン、アルファ米、長期保存用水 等	缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、乾物、日持ちのする根菜類 等

備蓄の例(1週間分/大人2人の場合)

必需品	<p>水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</p>	<p>カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度</p>	
主食 (炭水化物)	<p>米 2kg×2袋</p>	<p>乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ等) 例) そうめん2袋(300g/袋) パスタ2袋(600g/袋)</p> <p>カップ麺類×6個</p>	<p>パックご飯×6個</p>
主菜 (たんぱく質)	<p>レトルト食品 牛丼の素、カレー等 18個程度 パスタソース等 6個程度</p>	<p>缶詰(肉・魚) 18缶程度</p>	
副菜 その他	<p>日持ちする野菜類 玉ねぎ、じゃがいも、人参等</p> <p>保存食品 梅干し、のり、乾燥わかめ、切干大根等</p>	<p>日持ちする飲料類 野菜や果物のジュース、ロングライフ(LL)牛乳等</p> <p>調味料 砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等</p>	<p>インスタントみそ汁、即席スープ等</p> <p>チョコレートやビスケット等の菓子類</p>

引用：『災害時に備えた食品ストックガイド』P2.農林水産省

☑ 災害時を想定して備蓄で生活してみました<体験>

3日間、備蓄した食料で生活してみます！



管理栄養士：高畑

<想定状況>

ひとり暮らし
 栄養は1日1,600kcal程度を目標
 1日目：ライフライン(電気・水道・ガス)が停止している
 2~3日目：ライフラインの復旧はまだだが、ガスコンロが使える

今回備蓄したもの

必需品

水 9L(2L×3本、500ml×6本)
 ガスボンベ 2本

主食

アルファ化米、米、パックご飯、缶入りパン、
 パスタ、そうめん、カップ麺(うどん)

主菜

カレー(レトルト)、牛丼の素、サバ水煮缶詰、
 さんま蒲焼き缶詰、ツナ缶詰、
 うずら卵水煮、魚肉ソーセージ

副菜 その他

トマトスープ(レトルト)、野菜のスープ(フリーズドライ)、みそ汁(フリーズドライ)、
 乾燥野菜(ほうれん草)、玉ねぎ、人参、塩昆布、切干大根、乾燥わかめ、春雨、
 パイナップルジュース、LL牛乳



1日目

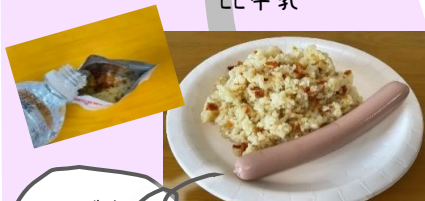


1,653kcal/日



缶入りパン
 初めて食べた。
 甘くておいしい。

缶入りパン
 果物缶詰
 LL牛乳



アルファ化米
 水で1時間...
 ちよっと長いけど、
 ちゃんとご飯に
 なってる!!
 カンディー!!

アルファ化米(野菜ピラフ)
 魚肉ソーセージ



アルファ化米(五目ご飯)
 さんま蒲焼き缶詰

1袋で
 出来上がりが270g?!
 けっこう量多いな...
 食べ続けるのは
 飽きるかも...

2日目



1,502kcal/日



温かいスープは
 ホットします。
 しかし、パンで喉が
 乾きます。
 飲みものが
 欲しい...

缶入りパン
 トマトスープ(レトルト)
 うずら卵水煮缶詰

スマの手作り。
 なんだかやっ
 食事をした気分。



サバ缶の和風マヨパスタ
 ※レシピあり
 スープ(フリーズドライ)



カレーライス(パックご飯、レトルトカレー)
 切干大根とわかめの塩昆布和え

※食通信2022年5月号『非常食』に掲載

段々備蓄生活に
 飽きてきた
 このタイミングの
 カレーはうれしい!!
 (泣)

3日目



1,521kcal/日



きゅうり、レタス、
 大根...
 みずみずしい野菜が
 食べたいなあ...

きつねうどん(カップ麺)
 玉ねぎ、わかめ、コーンのサラダ



ツナとコーンのトマトそうめん
 パイナップルジュース

冷蔵庫で
 冷たくすると
 もっとおいしい
 のになあ...

今夜は鍋で
 ご飯炊いてみました。
 おいしい♪



ご飯(炊飯)
 牛丼の素で和風チャプチェ
 ※レシピあり
 みそ汁(フリーズドライ)

3日間体験してみても...

水・ガスボンベについて

- 水は、飲水と調理に使うだけの想定で使用。料理に水を使い過ぎてなくなるのが不安だったので、調理用の水をできるだけ最小限にしていましたが、3日でほぼなくなりました。

調理：2,470ml/3日
 飲水：5,420ml/3日
 残量：1,110ml/3日

調理法や料理によっても変わるし、日頃から水分摂取量の多い私の場合は、もう少し余裕をもって準備しておく方が良いことがわかりました。

- ガスボンベは2日間使いましたが、今回の献立では2/3本くらいの使用量で済みました。

準備した備蓄食品について

- 今回葉物等の野菜は、残っていない想定でしたが、残っていればその野菜から使うと良いと思います。

- 3日間の食事回数分びつかりに準備するよりも、その時の気分で選べるように種類を少し増やして準備しておく方が良いと思いました。

- 缶入りのパンは食べやすかったのですが、アルファ化米は食べすすめるにつれて飽きてきました。備蓄するにあたり、食べたことのないものをそのまま備蓄せず、一度試して味見をしておいたり、自分の口に合うものを備蓄するようにすると良いと思いました。

その他気づいたこと

- 調理ができない日は野菜の摂取が少ないためか、便秘になりました。備蓄ができる野菜は限られてしましますが、やはり意識して摂るようにしないとイケないと思いました。

- 温かい料理は温かく、冷たい料理は冷たく適正温度で食べられるということも、料理の美味しさに影響することを再認識しました。

どうしても生の魚が食べたくなり、体験終了後すぐ握り寿司を食べちゃいました。魚だけでなく、野菜もみずみずしいものが食べられないのはつらかったです。



おすすめ一品料理

サバ缶の和風マヨパスタ

<1人分>
 エネルギー 494kcal
 たんぱく質 20.9g
 塩分 1.5g



材料

材料	2人分
スパゲッティ	160g
玉ねぎ	1/2個
サバ缶(水煮)	1缶
乾燥野菜(ほうれん草)	大さじ2
A	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2
のり	適量

作り方

- ① 鍋に4カップの水を入れて沸騰させ、スパゲッティを半分に折って入れ、袋の表示時間通りに茹でる。
- ② 玉ねぎはスライスし、塩もみ(塩は分量外)をし、しばらくおいて水気を絞る。
- ③ ボウルに②、サバ缶、サバ缶の汁(大さじ1と1/2)、Aを入れて、サバをほぐすように混ぜ合わせる。
- ④ ①の茹であがり2分前に乾燥ほうれん草を加え、茹であがったらザルにあげて湯をきる。
- ⑤ ④を③に入れて和え、器に盛り、のりをちぎってのせる。

ツナ缶や鮭缶でも美味しく作れます。葉物野菜などは長期保存ができません。その時に残っていたら使えますが、乾燥野菜を常備しておくのが便利です。さっぱり食べたいときは、ぽん酢とかつお節などで和えても美味しくいただけます。

牛丼の素で和風チャプチェ

<1人分>
 エネルギー 352kcal
 たんぱく質 9.6g
 塩分 2.8g



材料

材料	2人分
牛丼の素(レトルト)	1人前2袋
春雨	40g
人参	1/4本
切干大根	20g
乾燥野菜(ほうれん草)	大さじ2
にんにく(チューブ)	小さじ1
ごま油	大さじ1
いりごま	適量

作り方

- ① フライパンに2カップの水を入れて沸騰させ、春雨を入れて3~4分茹で、ボウルに湯と一緒にうつつしておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ フライパンに分量のごま油を入れて熱し、②を炒める。
- ④ 人参に油がまわったら、はるさめを茹で汁ごと加え、切干大根、乾燥ほうれん草も加えて炒める。
- ⑤ 水分が飛んだら、牛丼の素とにんにくを加えてさらに炒める。
- ⑥ 汁気がなくなったら、火を止めて残りのごま油をまわしかけてひと混ぜし、器に盛っていりごまを振る。

玉ねぎや人参を足して、少し水を加え、具沢山の牛丼にしても良いですが、今回は変わった使い方してみました。チャプチェでよく使われる野菜は、日持ちがしにくいと考え、今回は使用しなかったのですが、青ねぎやニラ、ピーマンなどを入れると彩りも良く、栄養価もあがります。

栄養相談 しています! <料金: 30分 1,500円>

予約制となっていますので、気になる方は薬局スタッフにお声かけいただくか下記までご連絡ください。

《ご予約・お問い合わせ》

すずらん薬局認定栄養ケア・ステーション
 TEL: 082-532-8230

こちらもチェックしてみね!
 食通信のバックナンバー



薬剤師からのミニ情報



～いざというとき不安にならないために～

☑ 持ち出し用救急箱、なにを入れる？

6/1は防災用品点検の日でしたが、持ち出し用救急箱の点検はお済みでしょうか？
お薬・衛生用品はそろっていましたか？いざ防災バッグを覗いたときに「これであってるの？」と不安になった方も多いはず。今回は持ち出し用救急箱に入っていると安心なものを紹介します。

常備しておくとよい薬

- 総合かぜ薬
 - 解熱鎮痛剤
 - 胃腸薬
 - 便秘薬
 - 下痢止め・整腸剤
 - 皮膚用薬 (虫刺され、虫よけ、抗炎症)
 - 口腔ケア用品
- など

応急手当に
用意すると
良いもの

- 消毒液
 - ガーゼ
 - 包帯
 - 絆創膏
 - 三角巾
 - はさみ
 - ピンセット
 - 生理用ナプキン
 - おむつ
- など

お薬は普段から飲んでいるものを入れるようにしましょう。飲み合わせは薬剤師にご相談ください。口腔内崩壊錠など水なしで飲めるお薬もおすすめです。

☑ あれがない！の代用品は

足りなくなった！入れ忘れてた！はよくあること。いざというときの代用品ご紹介。

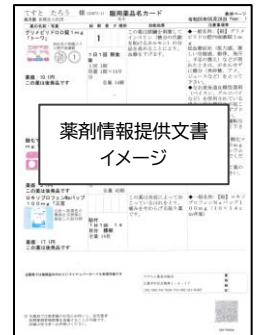
●止血したいけど包帯もガーゼもない！→ガムテープと生理用ナプキン

清潔なガーゼも布もない時、小包装の生理用ナプキンは清潔なあて布として使えます。吸水性にも優れているので、血液をしっかりと吸い取ってくれます。ナプキンの吸水面を傷口に当て、その上からガムテープで圧迫するように巻きます。

☑ 持っててよかった！おくすり手帳

定期のお薬を持って出られなかった、避難中にお薬がなくなってしまった…。そんな時に持っているとお助かるのがおくすり手帳です。十分な医療体制が整っていない状況でも、**おくすり手帳**があれば必要な治療が受けられる可能性が高くなります。合わなかったお薬の副作用歴やアレルギー歴は手帳に記載しておきましょう。

さらに、うっかりお薬手帳を持ち出し忘れた時や、携帯が使えず電子お薬手帳が確認できない時のために、非常持出袋に今服用されている薬の【薬剤情報提供文書】を入れておくとより安心です。薬剤情報提供文書が必要な方は薬剤師に相談してください。薬剤情報提供文書は新しいお薬が追加になった時や変更になった時には、入れ替えるのを忘れないようにしてくださいね。すずらん薬局では**お薬手帳アプリ【hoppe(ホッペ)】**を導入しています。スマホにもいざというときの備えをインストールしましょう！



<ダウンロードはこちらから>

皆様の健康をサポート！

測定会・お薬健康相談を開催します！

『体組成測定会』

体力の低下やお腹まわりが気になる方にお勧め！

日にち：7月15日(土) **予約制**
時間：14:00～17:00
場所：すずらん薬局本店(広島市中区)

<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局本店
☎ 082-545-4711

8月19日(土)は
『骨密度測定会』
を予定しています。

『睡眠なんでも相談会』

日にち：7月20日(木) **予約制**
時間：15:00～15:30
場所：すずらん薬局船越店(広島市安芸区)
講師：初級睡眠健康指導士
國末 和美(船越店 薬剤師)

<ご予約・お問い合わせ>
すずらん薬局船越店
☎ 082-821-3030