



ヘル ス ケ ア レ シ ピ

第20号
2017年
秋号

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場

～災害時こそ大切な栄養管理～



2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震、2017年の九州の豪雨被害など、災害はいつ起こるか予測できません。いざという時のために備えておくことはとても大切ですが、その時の栄養を考えたことはありますか？実際に東日本大震災の時には物資の運搬が途絶え、避難所での配給が不足した地域もありました。また、配給はあっても、おにぎりやパンなどの主食が多く、肉や魚などのたんぱく質、野菜や果物は少なかったことが分かっています。このことを踏まえて、2013年に農林水産省から最低でも3日分、可能であれば1週間分の備蓄をするようにと指針が発表されています。「通常の食事」ができないときに、どのような食材が必要かご紹介します。これを機に災害時の栄養について考え、非常食の見直しを行いましょう。

最低限摂りたい栄養素

人が生きていくために必要な栄養素は大きく分けて、エネルギー源になる糖質と脂質、筋肉の素となるたんぱく質、エネルギー代謝や体の調子を整える役割を持つビタミン、ミネラルがあります。災害時の傾向として糖質、脂質は比較的早く摂れますが、たんぱく質やビタミン、ミネラルが十分な物資が届くまでには時間がかかります。これらの栄養素は身近な食品でも活用できるため、ご家庭で準備しておくことも重要です。それぞれの栄養素の働きと、備えていただきたい具体的な食品をお伝えします。

1. 糖質

糖質は1g=4kcalのエネルギー源になります。糖質が不足すると、肝臓、筋肉から分解されてエネルギーを補います。特に脳・神経にとっては唯一のエネルギー源であるため、なくてはならない栄養素です。糖質が不足すると、低栄養や体温低下を招きます。食品としては米やパン、麺などの主食や、芋類に多く含まれます。

非常食として使えるもの

- ・乾パン
- ・水で炊けるα米
- ・レトルトのお粥



2. たんぱく質

たんぱく質は筋肉や骨の材料になる他、糖質と同じく1g=4kcalのエネルギーとなります。たんぱく質が不足すると、筋肉から体タンパク質を分解してエネルギー源とします。それが続くと、筋肉量が減少し、低栄養を招くこととなります。肉や魚、卵、大豆には良質なたんぱく質が含まれています。

非常食として使えるもの

- ・レトルトのカレーやシチュー
- ・ツナ缶や焼き鳥缶
- ・レトルトのパスタソース



3. 脂質

脂質は身体のエネルギー源としてなくてはならないものです。脂質は1g=9kcalのエネルギーとなります。体の中で作ることができる脂質もありますが、それができず食物から摂取しなければならない脂質もあります。特に、オリーブオイルやナッツ類、魚に多く含まれます。

非常食として使えるもの

- ・さば缶やさんま缶
- ・ツナ缶(オイル漬け)
- ・小袋のナッツ



4. ビタミン・ミネラル

ビタミン・ミネラルも忘れてはいけません。私たちの身体は様々なビタミン、ミネラルが必要です。例えば鉄は血を作る基になります。ビタミンBやビタミンCは身体に蓄えておけないため、日々の食事からの補給が必要です。非常時にこれらの栄養素を食品から摂るために以下のような食品を活用しましょう

非常食として使えるもの

- ・缶詰のトマトソース
- ・スポーツドリンクの素
- ・野菜ジュース、青汁
- ・サプリメント



このように最低限摂りたい栄養素を含む食品は、スーパーなどで手に入るものも多くあります。非常食は非常食用に作られた食品以外に、身近な食品でも活用できます。いざという時に備えると安心ですね。

水分補給も忘れずに！！

災害時に忘れがちなのが水分補給です。避難所などでは感染症のリスクが高く、下痢や嘔吐などを起こしたり、トイレ設備が不十分なため水分摂取を控えがちになります。脱水症状の初めはめまいや頭痛があらわれます。重症化すると意識障害やけいれんを起こし、血液濃度が上がることで血の塊が作られ、それが肺などに詰まるエコノミークラス症候群を引き起こす恐れもあります。それを防ぐためには適切な水分摂取が必要です。人は1日におおよそ1～2Lの水分を飲み物から摂取しなければなりません。また、下痢や嘔吐などによりミネラルを失った場合はその補給も必要となります。水と一緒に粉末のスポーツドリンクの素などを一緒に備えると良いでしょう。

<非常時の栄養レシピ>

紹介した糖質、たんぱく質、脂質をしっかり摂れるレシピを紹介します。災害時にも、非常食の入れ替え時にも家庭で簡単に調理できます。

～缶詰でつくる簡単リゾット～



材料 (2人分)

- ・お米 1合 (150g)
- ・トマト缶 1缶 (400g)
- ・ツナ缶(油漬け) 1缶 (80g)
- ・飲料水 100ml
- ・固形コンソメ 1つ

用意するもの

- ・耐熱性ポリ袋 2枚
- ・鍋 1つ
- ・水 1～2リットル
- ・輪ゴム 1つ
- ・カセットコンロ 1台



お米は研がずに使用できます。お湯に入れてからは待つだけなので、簡単にできるところもポイントです。

* 災害時の調理ポイント *

調理で鍋に入れる水は、川の水や雨水を沸騰させて使用できます。その場合はポリ袋を2枚使い、直接手で触らないようにして結び目を解き、食中毒を予防しましょう。またポリ袋が破ける可能性もあるため、鍋底にあたらないように注意しましょう。

栄養価

エネルギー 420kcal 糖質 58.0g 脂質 9.9g
たんぱく質 13.7g 食塩 1.4g

* 作り方 *

- ① 鍋に水を入れ (川水で可)、調理用に沸騰させる。
- ② ポリ袋に材料を入れて揉みこむように混ぜ、空気を抜いて口を輪ゴムで縛る。
- ③ ①の鍋に②の袋を入れ、30分程弱火～中火にかける。
- ④ 10分ほど蒸らしてから混ぜ合わせれば完成。

特別な栄養管理が必要な人はどうする？

腎不全や糖尿病など食事制限が必要な方や、嚥下障害のある方、乳幼児・妊産婦には特別な対応が必要となります。そのような物資は配給が少ないため、いつも使っているものを賞味期限内に使い切れる分だけストックしておくのが良いでしょう。特に嚥下障害のある方は、個人にあった形態の食品を準備しておくことが大切です。アレルギーがある方は対応した商品があるかどうかも確かめておくことも必要です。

消費期限と賞味期限の違いをご存知ですか？

消費期限

『未開封の状態、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、その年月日まで**安全に**食べられる期限』のことです。すぐに食べることが望ましい食品に記載されます。精肉や鮮魚の他に、ケーキやシュークリームなどの生菓子、弁当などが消費期限の対象となります。おおむね製造日・加工日より**5日程度**とされています。

例：刺身や精肉



弁当



賞味期限

『未開封の状態、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、その年月日まで、**品質が変わらずに**食べられる期限』のことです。菓子類やカップ麺など長持ちする食品に記載されます。賞味期限が3カ月を超えるものは年月の表示で良いとされており、冷凍食品や缶詰、調味料には年月表示のものもあります。

例：菓子類



カップ麺



清涼飲料



クイズ

食パンはどちらの期限表示となっているのでしょうか？

→ 答え. 消費期限

食パンは保存料などの添加物を使用しておらず、水分も多いため消費期限が示されます。表のコラムで紹介した非常食も、賞味期限の長いものを選ぶと良いですね。

* 編集後記 *

最後までご覧いただきありがとうございます。発行日の9月1日は「防災の日」です。今号のヘルスケアレシピが、皆様にとって災害時の栄養を見直すきっかけになれば幸いです。また、賞味期限と消費期限は大きな違いがあります。身近な食品がどちらに当てはまるか、ぜひ一度確認してみてください。

