

# 栄養課だより

令和3年9月 <第3号>

長寿苑 栄養管理部

今回は災害などの非常時に使用される「備蓄食」についてお話しします。  
長寿苑でも、もしもの時に備えて「備蓄食」を常備しています。

ここ数年で日本各地でも様々な災害が起こり、防災に関する準備の必要性が高まっています。非常事態であっても水や食料は必要です。すぐに水や食料を確保できる状態でないことも予想されるため、日頃より備蓄をしておくことは重要です。

長寿苑では3日分の水や食料を備蓄しております。



どんなものをどれだけ蓄えればよい???



<例として大人2人・1週間分>

<b>必需品</b>	 <b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)	 <b>お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!</b>	 <b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度		
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物	 <b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 <b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	 <b>カップ麺類×6個</b>	 <b>バックご飯×6個</b>	 <b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど
<b>主菜</b> たんぱく質	 <b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	 <b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶			
<b>副菜 その他</b> (適宜)	 <b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等	 <b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	 <b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>	 <b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>	

備蓄品を準備していても、いざ使用したい時に賞味期限切れになっていては意味がありません。そのため「ローリングストック法」という管理方法をお勧めします。



- ① 食料や水などを蓄える
  - ② 賞味期限が切れる前に古いものから消費する
  - ③ 消費したものを補充する
- ①～③を繰り返す

賞味期限が3～5年など、長期保存ができる商品もあります



レトルト食品



菓子類



缶パン



アルファ米(アルファ化米)

お湯で約15分、水で約60分

鍋などの調理器具を使わなくても、パックに水(お湯)を注いでおくだけで、ふっくらとした柔らかいご飯に戻ります。袋が食器を兼ねるので、余分なゴミも出ません。シンプルなお飯から、おかゆ、混ぜご飯まで、多彩な味があります。

レスキューフーズボックス

火も水も使わずに温かな食事をいただける



被災直後に、電気・ガス・水道などライフラインがすべて断たれることも想定した食品セットです。付属の発熱剤で温めるだけで、いつでも簡単に食べられます。電気・ガス・水がなくても温かい食事が食べられると安心です。