

今号の特集は『防災食・備蓄食』です。災害はいつ起こるか分からないもの、普段から備えておくことで災害時に困らないようにしましょう。また、賞味期限が近づいた防災食の活用方法も紹介します。

防災食・備蓄食のQ & A

防災食・備蓄食って普通の食品とは違うの？

防災食・備蓄食は災害等が発生し、食料の調達が困難になったり、水道・ガス・電気等のライフラインが絶たれた場合に備えて準備しておく食料のことです。通常の食品と違い賞味期限が長く設定されており長期保存が可能です。そのまま食べられるものや、水やお湯だけでご飯やお粥が食べられるものがあります。

どんなものを買えば良いですか？

代表的なものとしては、水、アルファ米、レトルト食品、フリーズドライ食品、缶詰、カンパン、お菓子(チョコレート、ビスケット、羊羹など)です。通販サイトや大型量販店などにはセット商品として販売されているものもあります。備蓄量としては最低でも3日分。可能であれば1週間分が推奨されています。

賞味期限が近い防災食・備蓄食はどうすれば良いですか？

賞味期限が近づいた食品は実際に食べることをおすすめします。開け方や調理方法など事前を知っておくことで災害時に戸惑うことなく使用する事ができます。また、日頃から賞味期限や保管場所を把握し、いざという時に使えないということが無いよう注意しましょう。

●スーパー等で購入出来る
防災食・備蓄食



●食品以外に備えておくの良いもの

- 飲料水
一人1日3Lを目安に
- ガスコンロ、ガスボンベ
鍋調理や湯沸かしなど
- ウェットティッシュ
手拭きや食器の汚れ拭き取りに
- 紙皿、紙コップ
防災食・備蓄食の取り分けに
- ラップ
紙皿に敷いて汚さず再利用

防災食を美味しく活用！

さんま蒲焼缶de和風ピザ



【材料】 油揚げ(薄揚げ) 2枚
 2人分 さんま蒲焼き缶 1個
 とけるタイプのチーズ 1枚
 きざみ海苔、ネギ お好みで

栄養価(1人分)
 エネルギー225kcal たんぱく質14g 塩分0.9g

【作り方】

- ①キッチンペーパーで油揚げを包んで押さえつけ、余分な油を取る
- ②さんまの蒲焼き缶を細かくほぐす
- ③①の油揚げの上に、②のさんま缶と、チーズをのせる
- ④お好みできざみ海苔や葱をトッピングする
- ⑤オーブントースターで5分焼いて完成

ポイント

家にある食材で簡単にできるスピードメニューです。調味された缶詰なので味付けもいりません。今回のレシピは1枚のスライスチーズを割いてのせましたが、ピザ用チーズを使うとより簡単かもしれません。魚の缶詰はその他にも、食パンに挟んでサンドイッチにしたり、炊きたての白いご飯に入れて混ぜご飯にする等のアレンジ方法もあります。

食事のお悩みがある方へ

当院では管理栄養士による栄養食事指導を予約制で実施しています。ご希望の方は主治医にお気軽にご相談ください。



管理栄養士からのメッセージ

防災用に缶詰やレトルト食品を備蓄していたけれど、いつの間にか賞味期限が過ぎてしまったことはありませんか？そんな方は「ローリングストック」がおすすめです。ローリングストックとは、日常的に防災食を食べて、食べたら買い足すことを繰り返し、常に家庭に新しい防災食を備蓄する方法です。これなら食品ロスも防げます！



次号のテーマは「認知症と食事」 認知症の予防と対応の食事です。