

非常食

～災害時や非常時等に備えて～

最近は、お店に行けば好きな時に好きなものが手に入るようになってきました。しかし、地震・水害・停電等によりライフラインが止まった場合、物資が不足して食べるものに困ったということのないよう、日頃から非常時に食材を備蓄しておくことが大切です。9月1日は防災の日です。この機会にご家庭の備蓄食糧について考えてみませんか。



👉 非常食とは

非常食は、楽に保存でき、いざという時に簡単においしく食べられることが大切です。日頃から、ガスや電気、水道が止まる、買い物ができない、避難が必要な場合等いろいろな状況をイメージして食材を備蓄しておきましょう。普段の生活から備蓄にもなる食品を使い慣れておくというの、いざという時の備えにつながります。

種類	特徴	食品
レトルト	湯に入れて温めるだけ	ごはん、スープ、カレー、シチューなど
フリーズドライ	湯をかければ元の形に	スープ、みそ汁、おかゆ、野菜など
乾物	水で戻して使う	海藻、高野豆腐、切干大根、豆類など
缶詰	常温で長期保存ができ経済的	魚・肉類、調理食品、果物、パンなど
ヒートパック	火や水なしで温められる	ごはん、スープ、シチュー、中華丼など
粉末	水や湯を注ぐだけ	スープ、ジュース、青汁、お茶など

この他、保存性の高い野菜や芋は日頃から常備しておくのも良いでしょう。

★ストックの目安

- ・日頃使う保存性の高い食品をバランスよく
- ・救援体制が整うとされている3日分×家族分を
- ・日頃から少し多めに買い置きを（常温で保存ができ、簡単に調理できるもの）
- ・水は必ず用意しておく
- ・子供がいる家庭では、普段食べているもので簡単に調理しやすいものやお菓子を
- ・粉ミルクを飲んでいる乳児がいる場合は粉ミルクと水を多めに
- ・高齢者は、おかゆや魚の缶詰などやわらかいものを
- ・アレルギーや生活習慣病のある人は、その方の状態に合ったものを



★定期的なメンテナンスを

せっかく準備したものが実際に役に立たなければ意味がありません。いざという時に利用でき、食品を無駄にしないためにも定期的に備蓄品の内容や賞味期限のチェックをしておくことが大切です。

👉 非常時の必需品「水」

人間は水なしでは5日間も生きていけません。したがって、非常時に最優先しなければならないのが水です。

成人の必要量は1日2~2.5Lです。ただしこれは食料に含まれる水分や体の中の代謝によって作り出される水分も含まれているため、少しでも食事が確保できるなら成人で1日1L程度必要です。

ただし、代謝が活発な子供など家族構成によっては多めに用意しておいたほうが良いです。



水にはカルシウムとマグネシウムの量によって軟水と硬水に分類されます。硬水にはミネラルが多く含まれており、薬の成分に悪影響を及ぼすことがあるので、なるべく軟水を準備しましょう。乳児の粉ミルクを作る時も、硬水だと乳児の腎臓に負担がかかるので注意が必要です。

👉 非常時にも気をつけたいこと

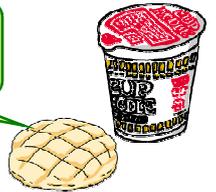
おかずをプラスしよう

★非常時でもバランスのとれた食事を

災害直後の食事はどうしてもご飯やパンなどの炭水化物中心になりがちです。意識的に魚・肉等や、野菜を摂るよう心がけましょう。

惣菜の缶詰は開けるとすぐ食べられる状態になっており、水で戻した乾燥野菜や梅干しを入れるなど、少し手を加えるだけでもよりおかずらしくなります。

長期保存ができる切干大根や乾燥わかめなどの乾物類には非常時に不足しがちな食物繊維やミネラルなどを多く含む食品なので常備しておくとう安心です。



★血圧が高めな人

非常時は塩分を多く含むインスタント食品等に偏ることが多く、塩分を摂りすぎる傾向があります。

さらに、災害時にはストレスや不眠により食塩が体内に蓄積しやすくなります。これらによって血圧が上昇し、急性心筋梗塞、脳卒中、エコノミークラス症候群等の循環器疾患が増加します。できるだけ減塩を心がけることが大切です。減塩の方法として、弁当を食べる場合はついていないしょうゆやソースをかけない、漬物は残す、麺類を食べる場合は汁を残すことがあげられます。

また、ナトリウムの排出を促す作用があるカリウムを多く含んだ食品を摂ることも大切です。カリウムは野菜や果物等に比較的多く含まれています。

★脱水症状や便秘に注意

人間は体内の水分が失われると、軽度であれば非常にのどが乾き、食欲も低下します。ひどくなるとけいれんや頭痛、体温上昇、めまいなどいろいろな症状があらわれてきます。さらに、体内の20%の水分が失われると生命に危険を及ぼします。

夏に災害が起きた場合、冷房のきかない避難所生活では熱中症をおこす危険もあります。トイレに行くことを控えたくて、水分補給を避けることが原因で脱水をおこしやすくなります。高齢者はのどの渇きを感じにくいいため特に注意が必要です。また災害時は、生活環境の変化から便秘もおこしやすくなります。野菜や海藻、豆の缶詰や乾物類、バナナ等で便量を増やし、腸管を刺激して便通をよくすることを心がけましょう。歩いたり体操等の運動やお腹のマッサージも効果があります。



その他、ガスが使えない時のために、カセットコンロやグリル鍋、電磁調理器などを置いておくとう便利です。

また、断水時のためにポリタンクを置いておくとう役立ちます。



👉 おすすめ一品料理

あさり缶のミネストローネ

エネルギー 230kcal	たんぱく質 11.4g	塩分 2.4g
------------------	----------------	------------

材料	4人分
マカロニ	160g
あさり水煮缶	2缶(身100g)
玉ねぎ	1/2個
バター	大さじ1
水	4カップ
A トマトジュース	2本(1本190g)
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① 玉ねぎは1cmの角切りにする。
- ② なべにバターを入れて中火にかけて溶かし、①を加えて約1分炒める。
- ③ しんなりしたら、Aとあさりを缶汁ごと加えて混ぜる。
- ④ 煮立ったらマカロニを加え、再び煮立ったら弱めの中火にし、時々混ぜながらマカロニの袋の表示時間よりも少し長めに煮る。塩とこしょうで味を調える。

マカロニや缶詰など日持ちのする食材を使ったメニューです。家にあるキャベツや人参などの野菜を入れてもおいしいです。グリンピースの缶詰があれば、加えると色どりがよくなります。野菜を細かく切ったり、早ゆでのマカロニを使うと火の通りが早くなり、ガスや電気の使用量を抑えられます。

★断水時にも作りやすく、少量の水が使えれば作れます。

具だくさんの炊き込みご飯

エネルギー 368kcal	たんぱく質 11.6g	塩分 1.1g
------------------	----------------	------------

材料	4人分
米	2合
人参	50g
水煮大豆缶	1/2缶(60g)
ツナ缶	小1缶(80g)
干しひじき	10g
干し椎茸(スライス)	15g
切干大根	15g
しょうゆ	大さじ1
A 酒	小さじ2
みりん	小さじ2
水	適宜

作り方

- ① 米を洗い、30分ざるにあげておく。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ 干しひじきと干し椎茸はさっと洗い、切干大根はさっと洗って2cmの長さに切る。これらをボウルに入れて水で戻す。
- ④ 炊飯器に米を入れ、Aと③の戻し汁を合わせて2合のメモリまで加える。(足りなければ水を足す)
- ⑤ すべての具を米の上ののせて炊く。

缶詰や乾物など日持ちのする食材を使ったボリュームのある炊き込みご飯です。

まな板を使わず人参を切るには、あらかじめ切れ目を入れてささがきのように切る方法もあります。

暑い時期は傷みやすいので、早めに食べきりましょう。

★断水時やガスが使えない時にも作りやすく、少量の水と、電気が使えれば作れます。



すすちゃんのフレイクタイム

ことわざ・言葉の語源由来編

【ゆかりご飯の由来】

少しは暑さも落ち着いて、行楽シーズンになりました。遠足やピクニックなど、お弁当を持って行く機会があると思います。その時、ふりかけを混ぜたおにぎりやゆかりご飯のおにぎりにしたりすることもあるのではないでしょうか。

今月は、その『ゆかりご飯』の由来をご紹介します。

ゆかりご飯は、梅漬けにした赤じそを干して乾燥した「ゆかり」というふりかけを混ぜたご飯ですが、「ゆかり」とはどこからきたのでしょうか。

紫のひともとゆゑに
むさし野の草はみながら
あはれとぞみる

意味…

「むらさき草が1本咲いている。という縁だけで武蔵野の草花が、皆愛おしく(身近に)感じてしまう」

この歌のように「縁」のあるもの「ゆかり」のあるものとしてむらさき草が詠われているところから、「紫」色を「ゆかり」の色というようになりました。

そこから、三島食品さんが赤じそのふりかけの商品の名前を考えていたとき、商品の色が紫色だったので「ゆかり」と命名したのが今では日本中に浸透してきているようです。





災害時に備えておくもの

👉 災害時の感染予防

災害時は煙や粉塵(ふんじん)、埃が多量に舞うことが考えられます。喉や皮膚からの感染を防ぐことが重要です。

マスク：埃や乾燥から喉を守ります。

うがい：水でうがいをしましょう。

うがい薬の使いすぎは、喉の粘膜を傷つけてしまうことがあります。

手洗い：水が使用出来ない時のために、速乾性手指消毒薬を常備しておく便利です。



👉 非難時に携行するもの

災害時には、入手困難になる可能性があるため、事前に用意しておくといいでしょう。

①日用品

コンタクト洗浄液
洗浄綿
水のいらないシャンプー
入れ歯安定剤
生理用品
リップクリーム
ハンドクリーム

など

②医薬品

医師から処方してもらった薬
(毎日飲む薬)

胃腸薬
下痢止め薬
解熱・鎮痛薬
風邪薬
うがい薬
ぬり薬(きず・かゆみ止め)
消毒薬

など

③医療用品

絆創膏
ガーゼ
包帯
ハサミ
とげ抜き
ピンセット
脱脂綿
綿棒
体温計

など

災害時に行きつけの病院に行けなくなった時、薬の名前が分からないと今までと同じ薬を処方してもらうことが困難な場合があります。そのため、正確に薬の名前が分かる薬の説明書やお薬手帳を日頃から携行しましょう。また、お薬手帳には、アレルギーの出た薬などを記入しておき、薬を安全に服用できるよう活用しましょう。



★次回のテーマは、イソフラボンを予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>