

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.307

2022年5月号

非常食

～栄養不足にならないように備えよう～

みなさんのお宅には、非常食や防災グッズは準備していますか？ 2011年の東日本大震災での経験から、非常食は『カロリーが取れて日持ちするもの』というだけではなく、『栄養不足やストレスを緩和する』という役割が重要だといわれるようになりました。今回は、万一の時に備える非常食を栄養の面から考えてみたいと思います。

✔ 災害時の栄養の問題

災害発生直後、まずは非常用の備蓄食料が支給の中心になります。その後、生命の維持が第一なので、提供しやすくカロリーが高い菓子パンやおにぎりなどの糖質が中心となり、肉、魚、野菜などの生鮮食品は不足します。

最初は良いのですが、これが何日も続くと、他の栄養が不足しバランスが悪い状態が続くため、身体に栄養不足によるトラブルが出てきます。



<起こりやすい栄養の問題点>

肉・魚・野菜の不足

◇たんぱく質不足

：筋力の低下・免疫力の低下など

◇ビタミン・ミネラル不足

：だるい、イライラする、口内炎がでやすいなど

◇食物繊維不足

：便秘、生活習慣病(血糖値や血清脂質)の悪化など

水分不足：便秘、脱水

パンやおにぎりで食事の水分が少ない事、水分摂取を控える傾向(トイレの回数を減らしたい、水を節約したいなどの理由)にあるため、水分摂取不足になりがちです。

塩分の摂り過ぎ：むくみ、高血圧

缶詰やレトルト食品など、塩分が多い食品が増えることで起こりやすくなります。

✔ いつもの食材で手軽にローリングストック

災害時の食料は、**最低でも3日分**(できれば1週間分)準備しておく目安といわれています。賞味期限が長い非常食専用の食品だけで、3日分準備するのは大変です。

そのため、非常食専用の食品に加えて、普段使う食材を多めに備蓄し、食べたらいっぱい『ローリングストック』という方法を組み合わせると、手軽に始められるのではないのでしょうか。

『ローリングストック』には、普段使う食材の中で、賞味期限が半年以上あったり、常温保存できる食材が向いています。まずは、自宅にどんな食材があるか、確認することから始めてみましょう。



月1回、日を決めて古い物から食べ、使った分だけ補充するというルールに



賞味期限、在庫の数などを調べ、チェックリストを作成すると、賞味期限切れが防げます。



<備蓄チェックリスト>



日本気象協会HP

ローリングストックにお勧めの食材

炭水化物

☑米、パックご飯、アルファ米など
 (例) ご飯: 4人が1日2食3日食べると、米が3kg必要。
 ☑乾燥麺(パスタや素麺)、インスタント麺など



たんぱく質

☑魚、肉、豆の缶詰
 (ツナ缶、サバ缶、焼き鳥缶、スパム、ミックスビーンズ等)
 ☑レトルト食品
 (ハンバーグ、牛丼、ミートソース等)
 ※全体的に塩分が多いので、注意が必要
 ☑プロテインバー等



日持ちするお菓子類

糖分の補給だけでなく、心を癒す甘い物があるとホッとできるといわれています。

その他、使い捨ての皿や割りばし、スプーン、フォーク、ラップなどがあると便利です。

ビタミン・ミネラル

☑常温保存の根菜 (じゃが芋、玉ねぎ、人参等)
 ☑缶詰や乾燥の野菜
 (コーン缶、トマト缶、切干大根等)
 ☑野菜ジュースやレトルトの野菜スープ
 ☑海藻類 (ひじき、わかめ、昆布等)
 ☑フルーツ缶 (みかん、桃等)
 ☑ドライフルーツ、ナッツ類



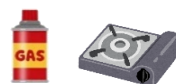
水

水は1人1日3Lを目安に準備しましょう。

(例) 3L×4人×3日だと、合計36Lです。
 2L入りペットボトル18本が必要です。

ガスボンベは十分にストックを

カセットコンロができれば、電気やガスが止まっても、調理ができます。 ※ガスボンベは1週間分で6本程度



<筆者の体験談>

今回の記事を書くにあたり、我が家の備蓄も見直しました。米や麺は十分でしたが、たんぱく質や野菜がかなり不足していたので、少し買い足し、備蓄の棚をきれいに整えました! 皆さんもぜひ、やってみて下さい。 管理栄養士: 青山



おすすめ一品料理

トマトとじゃが芋のワンポットパスタ

<1人分>
 エネルギー 440kcal
 たんぱく質 17.6g
 ビタミンC 30mg
 塩分 1.8g



材料	2人分
玉ねぎ	1/4玉
じゃが芋	小1個
しめじ	1/2袋
ツナ缶(オイル漬け)	1缶
トマト缶(カット)	1/2缶
水	400ml
A コンソメ顆粒	小さじ2
にんにく(おろし)	小さじ1
砂糖	小さじ1
パスタ(1.6mm)	150g
塩・こしょう	各少々

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、じゃが芋は1cm幅のいちよう切りにする。しめじは小房にほぐす。
- ②フライパンにツナ缶を汁ごと入れ、①を加えて炒め、しんなりしたらAを加える。
- ③沸騰したら、パスタを半分に折って加え、蓋をして時々混ぜながら、表示時間通り煮る。
- ④時間になったら、蓋を取って水分を飛ばし、塩、こしょうで味を調える。

切干大根とわかめの塩昆布和え

<1人分>
 エネルギー 45kcal
 カルシウム 46.4mg
 食物繊維 2.8g
 塩分 0.5g



材料	2人分
切干大根	20g
乾燥わかめ	3g
人参	40g
A 塩昆布	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	小さじ2

作り方

- ①切干大根と乾燥わかめは、戻して水気を絞る。
- ②人参は千切りにする。
- ③ポリ袋に①、②、Aを入れてよく揉み、袋の空気を抜いて、30分程なじませる。

<ワンポットパスタ>

備蓄の缶詰を使ったパスタです。パスタをソースで茹でるので、調理に使う水の節約になります。じゃが芋に含まれるビタミンCは熱に強く、ビタミンの補給源になります。

<塩昆布和え>

切干大根や乾燥わかめは、食物繊維やミネラルの補給にピッタリです。袋を使って和えれば、洗い物も少なく済みます。



薬剤師からのミニ情報

～災害に役立つ薬の知識～



☑ セルフケア能力を高める備えを

コロナ禍でマスクや日用品などが入手しづらくなったこともあり、備蓄意識は高まったと思いますが、災害時にはますます物が調達しづらくなります。防災というと、食料品や懐中電灯などの防災用品に目が行きがちですが、ぜひこの機会に薬についても見直しましょう。



☑ 薬の「保管場所・携帯・点検」にご注意を

●保管場所は高めの位置で

水害が起きた時には、低い位置に置いていると水没してしまう危険があるため家族の届きやすく、乳幼児の届かない高めの位置に置くことをおすすめします。

●常備薬は使用期限の確認を

救急箱に爪切りや綿棒・耳かきなど、日ごろからよく使うものを入れておくことで救急箱を開く機会を増やし、薬の使用期限を意識的に管理できるようにしましょう。

●日ごろの外出でも応急手当ができるものをカバンに

応急手当が必要になるのは災害時だけとは限りません。カバンに常時入れておくことで、いざ外出先から避難という時にも役立ちます。

●処方薬の予備も大切、年に4回の点検も忘れずに

病院からの処方薬も3～7日分程度の予備が手元にあるようにしましょう。

②処方薬はその方の病気の症状に合わせて処方されたものですから、どんなに症状が似ていても絶対に他の人と共用しないでください。

常備しておくとい薬

- 総合かぜ薬
- 解熱鎮痛剤
- 胃腸薬
- 皮膚用薬
(消毒薬、虫刺され、虫よけ)
- 口腔ケア用品 など

応急手当用に用意すると良いもの

- 消毒薬
- 止血パッド
- 保湿剤 など

防災用品点検の日

3月1日・6月1日・9月1日・12月1日

年4回、季節の変わり目に使用期限のチェックを行いましょう。

☑ お薬手帳(紙、電子)を携帯しましょう

避難中に定期的に服用している処方薬がなくなってしまう場合もあります！そんな時に役に立つのがお薬手帳です。

状況によっては全く同じお薬を調達できない可能性もあるため、お薬手帳に既往歴や副作用歴、アレルギー歴は記載しておきましょう。また、病気によっては市販のお薬を使えない場合もあるので、日頃より医師・薬剤師に確認を取っておくと安心です。

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。ダウンロード後初めての来局時には、薬局窓口にお声掛けください！



ダウンロードはこちらから



お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索



すずらん薬局HP

～今月のおすすめは 減塩 の商品です～

キッコーマン からだ想いだしわりしょうゆ



500ml × 1本

販売価格： **534円** (税込)

かつおぶし、にぼし、昆布のだしをミックスしたまろやかな低塩・低リン・低カリウムのしょうゆ。食塩相当量・リン・カリウムを一般の濃口しょうゆと比較して50%以上カットしてあります。

お浸しや、お刺身、冷奴などの醤油として使うと、簡単に減塩ができます。

●市販の濃口しょうゆ、だしわりしょうゆと比較

<小さじ1杯分>
キッコーマン しょうゆ
⇒塩分 **0.83g**

キッコーマン
旨み広がるだししょうゆ
⇒塩分 **0.6g**

キッコーマン
からだ想いだしわりしょうゆ
⇒塩分 **0.31g**



調剤薬局限定販売

シマヤ 塩分 **77%** カットのだしの素

●市販のだしの素と比較

<汁1杯分>
シマヤ だしの素 1g
⇒塩分 **0.37g**

シマヤ
塩分77%カットのだしの素
1g(1/4本)
⇒塩分 **0.1g**

美味しく減塩できます！



市販のだしの素の塩分が気になる方におすすめです。かつおの風味が豊かでいろいろな料理にお使いいただけます。

4g×30本入り

販売価格： **475円** (税込)

～すずらんイベント情報～

予約制 栄養相談 しています！ <料金：30分 1,500円>

例えばこんなこと悩んでいませんか？

- 昔に比べて手足が細くなった
- 食欲がなく、食べる量が減ってきた
- 最近スカートやズボンがきつくなってきた



事前に予約をお願いします。日時・場所については、予約の際にご相談させてください。



- 血液検査の結果を見て欲しい
- 食事に気をつけているけど改善しない

すずらん薬局の管理栄養士がお答えします。
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右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