

いただきます。

R3.
8月号



管理栄養士 やまだ

横浜市多機能型拠点 こまちより

元氣と食事のマメ情報をお届けします。

暑い日が続いています。

近年、ゲリラ豪雨や線状降雨帯などの大雨により災害に見舞われる地域が出ています。お見舞い申し上げます。

関東地方も、ゲリラ豪雨や線状降雨帯など天候変化だけでなく、首都直下型地震や東海沖地震などの災害に備える必要があります。

9月1日が防災の日ですがなぜ防災の日かご存じですか？

1923（大正12）年9月1日正午2分前に発生した関東大地震はマグニチュード7.9と推定される、近代化した首都圏を襲った唯一の巨大地震です。南関東から東海地域に及ぶ地域に広範な被害が発生し死者105,385名、全潰全壊流出家屋293,387戸に上り、電気、水道、道路、鉄道等のライフラインにも甚大な被害が発生したそうです。

阪神・淡路大震災、中越地震までは、この関東大震災が一番被害が大きい災害でした。そのことから、国民の防災意識を高めるために、防災の日とし、各地で防災訓練が行われるようになりました。

右の表は、2013年自治体の備蓄内容を調査して公開したものです。自治体の備蓄は、アルファ化米と水・毛布で乳幼児や高齢者向けの備蓄は多くありません。特に食物アレルギーのあるお子さんの食べるものは自分で確保が必要です。

自治体のうち、418自治体が備蓄している特殊食品（複数回答）

行政機関における特殊食品備蓄率	2013年	% (全体の%)
乳児用粉ミルク	69.6	(23.3)
ベビーフード	7.2	(2.4)
アレルギー対応食品	35.9	(12.0)
おかゆ	51.4	(17.2)
咀嚼・嚥下困難対応食	4.5	(1.5)
濃厚流動食	2.9	(1.0)

出典：山田、須藤、笠岡（坪山）ら、日本栄養士会雑誌 2015より転載

199

何を、備えればよいのか？

農林水産省のホームページに災害に備えた食品ストックガイドが記載されています。食品だけではなく、もしもの時に備えるものが載っています。

同様に、首相官邸ホームページに内務省の防災減災のコーナーがあります。誤った情報を信じないためにも、平時（普段の生活）から正しい情報を取り入れるようにしましょう。

災害時、食べることは生きることです。避難をし、場所に落ち着くと次の心理は空腹を満たすことになります。人の生理現象で大切な部分です。たべたら、トイレに行きますよね。住居・食事・トイレは防災を考えるうえでセットで考えましょう。

ゴミが出て、ごみの収集車は災害が起こったら、週に2回、ごみを回収に来てくれません。ゴミが溜まり放題になると環境の衛生が悪くなります。家族で、9月1日防災の日ぜひ話し合ってください。

（参考：）農林水産省 HP、日本栄養士会 HP



食べ物漢字クイズ

食べ物の漢字読みクイズです。
楽しみながら、考えてみてくださいね！
特徴は・・・ぐによぐによの軟体生物
たべられる物と食べられない物があります。
ヒント・食べるとコリコリ、酢の物が美味しい
答えは、このいただきますの中にあります。

海月