

いただきます!

R2.1
Vol.15



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

令和元年が終りを迎えます。早かった！今年もお世話になりました。来年はどんな年になるのかな…。ついに東京オリンピックですね。皆さんは見に行きますか？オリンピックならではの珍しいスポーツも見たいなあと思います(^^)♪スポーツはやるも見るも体力勝負！しっかり食べてね♪2020年は食事摂取基準も新しくなります👍

災害時用食品ストック



平成は災害の時代と言われるほど、自然の力による災害が多い時代となりました。年表が作れてしまうほどの災害が起こったそうです。大きな地震だけではなく、大雨による洪水で避難所生活を余儀なくされる…といった未曾有の災害が起こったことが印象的でした。

今回は非常食についてご紹介します。栄養士会の役割も少し紹介させていただきますね(^^)♪

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。家庭での備蓄は3日～1週間×人数分が望ましいとされています。非常災害食として長期間保存できるものだけではなく、レトルト食品など、普段食べているものを多めに買い置きし、消費した分を買い足していくローリングストックもうまく活用しましょう。

備蓄食品の選び方

どうしても炭水化物に偏りがち。魚介や肉の缶詰をストックする。野菜不足に陥りがち。野菜ジュースやドライフルーツを！

「いただきます！」がこまちのホームページにアップされました！

「お知らせ」から入れます♪ぜひご覧ください♡

非常食の一例を紹介♪



長期保存できる非常食の一例。ミキサー粥もあります。



水も忘れな
いでね…

ローリングストックの一例。サラダシーチキンは常温保存可。高たんぱくで味も良い。レトルトスープや味噌汁に乾物(切干大根やわかめ等)を入れ、ビタミン・ミネラルを摂取。缶詰は長期保存もできる。レトルトミキサー食の賞味期限は12か月～18か月。スティックタイプのとろみ剤やゼリー剤は水分摂取時に重宝する。

こんなものも便利!

カセットコンロ・ガスボンベ
使い捨て食器・スプーン・フォーク・割り箸
食品用ポリ袋(耐熱性だとパッククッキングにも使える)
ラップ・アルミホイル・クッキングシート・キッチンペーパー
除菌スプレーや除菌シート



栄養士会の働き

日本栄養士会では東日本大震災後、「日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT)」を設立し、栄養・食生活支援活動を通じて被災者支援を行っています。被災状況を収集することが前提で、食事に配慮が必要な方への食事支援や、避難所での栄養補給支援などを実施しています。

ご参照ください

農林水産省のHPに「災害時に備えた食品ストックガイド」が掲載されています。パッククッキングレシピも載っています。ご参照ください。
<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>

