

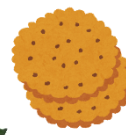


防災用品点検の日

年に 4 回、防災用品点検の日があります！ご存じでしたか？ 3/1、6/1、9/1、12/1 の年 4 回です。備えておくべき物はたくさんありますが、今回は「備蓄食」についてお伝えしたいと思います。皆さん、ご家庭で備えはありますか？

備えておくべきもの(3 日分)

- 水(1 人 1 日 3L×3 日分)
- カップ麺やパックご飯
- 乾麺(そうめんやうどん)
- 缶詰やレトルト食品(カレーやパスタソース)
- 乾物類(水戻しだけで OK なもの)
- めんつゆやマヨネーズなどの調味料、ふりかけ類
- お菓子類



「慣れ親しんだものがあるとホッとできた」と体験された方の言葉もありますので、意外とお菓子類は重宝するようです！日頃から食べているものを多めに用意しておきましょう。

糖尿病の方：災害時にはおにぎりやパンなど炭水化物に偏る傾向があります。野菜ジュースやおかずになるレトルト食品、缶詰(ツナ缶や鯖水煮缶)などを備えておきましょう。

心臓・腎臓病の方：減塩のレトルト食品や水煮缶(味のついていないもの)を備えておきましょう。アレルギーがある方も、ご自身の食べられるレトルト食品などを用意しておきましょう。

ローリングストック (備える→食べる→補充する、を繰り返しながら備蓄する状態)

日頃から食べるものを多めに置いておく



使った分を購入する

普段の食事で食べる

乾物は日持ちするだけではありません！切り干し大根やひじきは食物繊維やカルシウムなどが豊富で、栄養補給にも良いので、日頃から利用しましょう。

煮物だけでなく、サラダや酢の物にしても美味しいですよ！

防災用品点検の日、備蓄食の確認＆食材利用をしてみませんか？



当院の備蓄食

病院でもローリングストックを行っています！入院患者さん 3 日分の備蓄食を常時用意しています。水や牛乳、ジュースなどの水分。お米やお粥の主食。カレーやシチュー、魚や肉料理の缶詰など、おかずも揃えています。アレルギー対応や離乳食、経腸栄養にも対応できるように計画的に備えています。消費期限があるため、定期的に病院食に利用させていただいております。1 月 17 日には、アルファ化米を提供させていただきました。アルファ化米はパサつきなどを感じやすいのですが、ひと手間を加えて美味しく食べていただける工夫をしました。「思っていたよりも美味しかった」とお声いただきました。日頃からご協力いただき、感謝いたします。

アルファ化米をおいしく

京都済生会病院では、災害時に備えて、非常食を備蓄しています。この際、食味・栄養が近づいた食品(アルファ化米)について、食ロス削減の観点から評価を高めようとしています。

アルファ米に一手間を加えておいしく食べ上げました。ぜひ、ご賞味下さい。

令和 5 年 1 月 17 日 京都済生会病院 栄養科

食事と一緒にカードを添えました