

# 栄養だより



日本調剤

編集：町田・荒井・新谷・西川  
(管理栄養士)

9月1日は  
防災の日

## 災害に備えましょう！

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。1923年9月1日に発生した関東大震災の甚大な被害を受け、台風・暴雨・地震等の災害についての認識を深め、災害に備えることを目的として制定されました。ご家族や周りの方と「もしも」の時に備えましょう。

### 災害発生時に必要な栄養素

災害発生から	食事・生活の注意点	食事の具体例	水分
～24時間以内	エネルギーが摂れる食料と飲料水を確保する	おにぎり パン	1人につき 1日3L
～72時間以内	高エネルギーの食料や水分を摂取する	カップラーメン カレーライス	
4日～1か月	たんぱく質を確保し、栄養バランスを整える	魚の缶詰 お弁当	
2か月以降	ビタミン、ミネラルを補う 活動量を増やす	野菜ジュース 果物缶	

### 要配慮食について

食物アレルギーや食事制限（塩分やたんぱく質など）がある方や、乳幼児のご家族は、日頃から食べられる非常食の準備に努めましょう。避難所では、なるべく早く調理担当者や管理栄養士に相談をしましょう。

### 災害伝言ダイヤル

NTTでは災害時、「171」番に電話をかけ30秒間のメッセージを登録・確認できるサービスがあります。録音を残したい電話番号を入力し、①名前②いる場所③怪我の有無④今後の予定などを登録できます。連絡を取りたい人の電話番号はメモに残すなどして、備えましょう。

参考文献：日本栄養士会、災害時の栄養・食生活支援マニュアル/  
NHK首都圏ナビ、災害用伝言ダイヤル171

## 災害時の健康対策

### 起こりやすい健康障害

#### ①脱水

ストレスやトイレ事情から水分摂取を我慢する場合は、暑い時期、高齢者は脱水状態になりやすいです。尿路感染やエコノミークラス症候群などの原因にもなるため、こまめに水分補給を心掛けましょう。

#### ②食中毒

調理・食事の前後は手洗いが大切です。おにぎりはラップを使って握ったり、個包装のパンなどは包装部分を持って食べたりしましょう。食料は冷暗所で保管し、加熱食品は中心部まで火を通して食中毒を予防しましょう。

#### ③心身の機能低下

個人差はありますが、災害時は不安になりやすいです。気持ちを落ち着かせる呼吸法として「6秒で大きく吐き、6秒で大きく吸うこと」を朝夕5回ずつ行う方法があります。他にも、お互いに声を掛け合いコミュニケーションをとることも大切です。

### 薬の情報管理

災害時には処方薬やお薬手帳が破損したり、濡れてしまったりすることもあります。慌てて自宅に取りに戻るの危険です。そのようなときに備えて、いつも持ち歩くスマホで管理できると安心です。日本調剤には、「お薬手帳プラス」という電子お薬手帳アプリがあります。紙のお薬手帳とあわせてご活用ください。

詳細はこちら >>



参考文献：厚生労働省、被災地での健康を守るために/  
日本調剤 電子お薬手帳、お薬手帳プラスとは

## 管理栄養士が質問にお答えします！



災害時には普段のような食事ができないと思うのですが、おすすめの食材や備品はありますか？

災害時にあると便利な食材と備品を紹介します。



### 食材：アルファ化米

生米  
(ベータ化状態)

炊いたご飯  
(アルファ化状態)

アルファ化米



炊飯



熱風で  
急速乾燥



調理法は、お湯や水を注ぐだけです。おかゆや味付きなど種類が豊富なため、ご自身の好みに合わせて備蓄しておきましょう。

### 洗いが減らせる備品

災害時は水が貴重です！備品を上手く活用して洗い物で使用する水を減らしましょう。

- ・食品用ラップ…お皿に敷くと洗い物が不要になります。
- ・アルミホイル…食器の形に形成すれば耐熱皿代わりに使えます。
- ・キッチンばさみ…まな板を使わず食材を切れます。

参考文献：農林水産省、災害時に備えた食品ストックガイド  
アルファ-食品株式会社、アルファ-Park/アルファ化米について

管理栄養士による栄養相談の詳細は裏面左下へ→→

# 家庭の備えできていますか？

日本では地震や豪雨などの災害は決して珍しいことではありません。災害が発生したとき、事前に準備しておけばよかったですと後悔しないためにも、今からできる家庭備蓄や防災リュックの用意、災害時でも応用できる調理法などを確認しておきましょう。

## 何が必要？ 家庭の備え

### 一般的な方の家庭備蓄例（1週間分/大人1人当たり）

- 必需品**：水2L×12本（1日約3L程度）、カセットコンロ、カセットボンベ×6本
- 主食**：米2kg、パックご飯3個、カップ麺3個、乾麺（うどん、そばなど）
- 主菜**：レトルト食品（牛丼やカレー等9個、パスタソース3個）、肉や魚の缶詰9缶
- 副菜**：日持ちする野菜（たまねぎ・じゃがいも）、のりや乾燥わかめ、野菜ジュース、果汁ジュース、インスタントみそ汁やスープ、梅干し
- その他**：調味料（砂糖・塩・しょうゆ・めんつゆ）、菓子類（チョコレートやビスケット）

### 持ち歩き用品の一例

- 照明器具
- ラジオ  充電器
- 医薬品  救急用品
- 現金
- 携帯トイレ
- ボディーシート など

### 乳幼児の備え

- 粉ミルク、液体ミルク、哺乳瓶
  - レトルトの離乳食
  - 安心するもの
- 【あると便利なもの】  
紙コップ、使い捨て哺乳瓶、  
使い捨てスプーン



### 高齢者の備え

- 栄養補助食品（ゼリーやドリンク）  
フレイル※や食欲低下がみられる方
  - 介護食やとろみ調整食品  
嚥下（えんげ）機能に衰えがある方
- ※加齢により心身が老い衰えた状態



### 食物アレルギーの方の備え

- アレルギー対応食品  緊急薬
  - 食物アレルギーを知らせるカード
- 【あると便利なもの】  
調理用品（使い捨ての箸、皿、ラップ、おたま） 衛生用品（ウェットティッシュ、アルコール消毒液）

※要配慮者（乳幼児・高齢者・食物アレルギーの方等）は2週間分を備蓄することが推奨されます。参考文献：農林水産省、災害時に備えた食品ストックガイド

## パッククッキングを習得しよう！

パッククッキングとは、**食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理法**のことです。洗い物を出さずに、簡単に温かい料理が作れるため、災害時の調理法として注目されています！



### 必要なもの

- ・カセットコンロ・カセットボンベ・鍋・皿・おたま・トング
- ・ポリ袋（ポリエチレン製で半透明のものが望ましい）・水

### パッククッキングの基本手順

1. 食材と調味料をポリ袋に入れる
2. 水圧を利用して中の空気を抜く
3. 袋の上の方をしっかりと結ぶ
4. 熱が通りやすいように中の食材を均一に広げる
5. 鍋で加熱する（鍋底に皿や布巾などを敷くとポリ袋が破けにくい）
6. 加熱したポリ袋を穴あきおたまやトングで取り出す
7. 結び目を切ってそのまま食器にのせればできあがり！

### パッククッキングで作る！もちりパン



- A
- ・ホットケーキミックス 100g
  - ・牛乳 100ml
  - ・卵 1個
  - ・ドライフルーツ 20g
  - ・コーンフレーク 20g

- ① 袋にAを入れ、よく混ぜる。
- ② ①にドライフルーツとコーンフレークを加え、さらに混ぜる。
- ③ 左記の**パッククッキングの方法**で、30分加熱する。

参考文献：長野県栄養士会、ポリ袋を使って料理を作ろう レシピ：日本調剤 管理栄養士 考案

## 全国でオンライン栄養相談ができます

日本調剤では、管理栄養士が栄養相談を承っています。  
日本調剤オンライン薬局サービスNiCOMSを使って、**薬局にご来局いただかなくても、管理栄養士が皆さまの食事・栄養をサポート**いたします。

オンライン栄養相談の方法や予約フォームを紹介しています。  
詳細はQRコードよりご確認ください >>



## 日本調剤 ○○薬局

住所：

電話番号：

FAX番号：

定休日：

営業時間：

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

