

9月1日は
防災の日

食品の家庭備蓄をしよう！

内閣府では毎年9月1日を「**防災の日**」、8月30日～9月5日までを「**防災週間**」と定めています。
自然災害はいつ起きても不思議ではありません。いざという時でも心のゆとりを持てるように食品の家庭備蓄をしておきましょう。

食品の家庭備蓄が必要な理由

災害発生からライフラインが復旧するまでに1週間以上を要するケースもみられます。
また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって1週間程食品が手に入らないことも想定されます。
このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいとされています。

【家庭備蓄の例（1週間分/大人1人の場合）】

必需品	主食	主菜	副菜・その他	あると便利な備品類
▶水 2L×6本×2箱 ※1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水) お好みのお茶や清涼飲料水もあると便利！ ▶カセットコンロ・カセットボンベ ×6本	▶米 2kg×1袋 ※1袋消費したら1袋買い足す (1食75g程度) ▶パックごはん ×3個 ▶カップ麺 ×3個 ▶乾麺 ・そうめん6束(50g/束) ・パスタ6束(100g/束)	▶レトルト食品 ・牛丼の素、カレーなど9個 ・パスタソース3個 ▶缶詰 ・お好みのもの(サバ缶など)9個	▶日持ちする野菜 ・たまねぎ、じゃがいもなど ▶梅干し、のり、乾燥わかめ など ▶野菜ジュース 果汁ジュース チョコや飴などの菓子類も大切！ など ▶インスタント味噌汁 ▶調味料 ・しょうゆ、砂糖、塩、めんつゆなど	紙皿、紙コップ、割りばし、除菌シート、アルミホイル、クッキングシート、ラップなど 災害時の調理にはパッキング！ 耐熱性のポリ袋に食材を入れ、湯せんで火を通す調理法です。 ●注意事項 ・耐熱温度130℃以上または湯せん対応のポリ袋を使用 ・1袋の量は1～2人分が目安

参考文献：内閣府、「防災の日」及び「防災週間」について/農林水産省、災害時に備えた食品ストックガイド、パッキングの方法と調理バリエーション

ローリングストックを活用しよう！

食品の備蓄と聞くと、いつのまにか消費期限が過ぎて無駄になってしまうのではと心配になる方もいらっしゃるのではないでしょうか。そんな方には**ローリングストック**という備蓄方法がおすすめです。

ローリングストックとは

日常の中に食糧備蓄を取り込む方法です。
食料などを一定量保ちながら、消費と購入を繰り返します。



ローリングストックのポイント

- ① **古いものから使う**
新しいものを右側に置き、左側の古いものから使うなどルールを決めましょう。
- ② **使った分は必ず補充する**
補充を怠ったタイミングで災害が起こることも考えられます。消費した直後に補充をしましょう。

参考文献：日本気象協会、備蓄の心得 ローリングストックについて

管理栄養士のお悩み解決部屋



管理栄養士さん目線で災害時に必要な備蓄ってなにかある？

災害時は**たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維**が不足しやすいので、それらを補える食品があるといいですね。偏った食事や環境変化によるストレスは**口内炎や便秘**などの要因になります。長期化すると**持病悪化の可能性**も高くなってしまいます。



●たんぱく質が摂れる食品●

レトルト食品 (カレー・牛丼など) 缶詰 (ツナ・サバ・コンビーフなど) 飲み物 (豆乳・スキムミルクなど)

●ビタミン・ミネラル・食物繊維が摂れる食品●

ドライフルーツ サプリメント (わかめ・ひじきなど) 乾物 (わかめ・ひじきなど) 飲み物 (青汁・野菜ジュースなど)

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

日本調剤オンラインストアでは、**防災食セット**を取り揃えております。右記のQRコードをスマートフォンで読み込むことでご覧いただけます。



旬の食材を食べよう！～魚編～

秋の味覚である「サンマ」が旬を迎える時期になりました。サンマ漁は江戸時代からスタートしたと言われており、古くから塩蔵品や干物として食卓をにぎわせていました。

サンマ

含まれる栄養素の働き

栄養素	働き
DHA&EPA	血圧を下げる、コレステロール・中性脂肪を下げる働きがあるとされています。
ビタミンA	皮膚や目の粘膜を健康に保つ働きがあるとされています。
ビタミンD	カルシウムの吸収を高め、骨や歯を丈夫にする働きがあるとされています。

食べる時のポイント

①大根おろしを添える

大根おろしには焦げ部分に含まれる発がん性物質を分解する酵素が含まれています。

②皮も内臓もまるごと食べる

DHA・EPAは皮に、ビタミンAは内臓に多く含まれています。

サンマの寿命は2年～2.5年程です。実は胃がなく、腸が短いという特徴があります。



美味しいサンマの見分け方

- ・腹の部分が銀色に輝いていると鮮度が良い
- ・頭の後ろが盛り上がっていると脂のりが良い

保存方法

- ①表面を流水で洗い、ペーパータオルで水分をしっかりと拭き取る。
- ②両面に塩を振り、浮いてきた水分をペーパータオルで拭き取る。
- ③ラップに包んで保存袋へ入れ、空気を抜いて冷凍庫へ。

参考文献：市場魚貝類図鑑、魚類、サンマ/釧路市漁業協同組合、素晴らしいサンマの栄養/アシアの樹、秋の味覚さんまには嬉しい栄養たっぷり！おすすめの食べ方をご紹介！ニチレイ、【さんまの冷凍】プロが教える正しい保存法。解凍後の塩焼きレシピも！

おすすめレシピ～筋力アップ編～

サンマの蒲焼き薬味丼



【栄養成分(1人あたり)】

エネルギー	629kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	26.9g
炭水化物	66.1g
食塩相当量	1.64g

【材料 (2人分)】

ごはん	320g	A	だし汁	大さじ2
サンマ	2尾		酒	小さじ2
小麦粉	適量		みりん	大さじ1
油	小さじ2		しょうゆ	大さじ3/4
青じそ	4枚		三つ葉	10g
みょうが	1個		針しょうが	12g

●ワンポイントアドバイス●

サンマは皮目から強火で焼くと皮がはがれにくくきれいに焼き上がります

香味野菜は肉や魚類の臭いを消したり、食欲を増進させるよ！相性はばっちり！



【作り方】

1. 青じそは千切り、みょうがは小口切りにする。三つ葉は2cmくらいに切り、青じそ、みょうがと合わせる。
2. サンマは頭を落として内臓を取り出し、水洗いして水気を拭く。三枚におろして長さを半分に切り、薄く小麦粉をまぶす。
3. Aは混ぜ合わせておく。フライパンに油を熱し、2を皮目から入れ、強火で両面焼く。混ぜ合わせたAを加え、ふたをして中火で1分蒸し焼きにする。
4. 器にご飯を盛り、1を均等に敷き、3をのせる。煮汁をかけ、針しょうがをのせる。

参考文献：第一三共株式会社、e-ヘルシーレシピ

日本調剤 健康づくりへの取り組み！

毎月**10** (とう) 日は「**糖**」について考えよう！
糖尿病予防には「バランスの良い食事」「適度な運動」が大切です。

毎月**17**日は「**減塩**の日」！
自身の食生活を振り返り、塩分摂取量を見直しましょう。

毎月**29** (にく) 日は「**筋肉**」について考えよう！
いつまでも健康に過ごすためには筋肉量アップが重要です。

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」>>

