

糖尿病患者さんのための

栄養科だより 3-4月号

発行：磐田市立総合病院 栄養科（第107号）

テーマ：災害への備え

今年は1月に石川で大きな地震があり、日ごろの防災を見直すきっかけになった方もいるのではないのでしょうか
今回のテーマは今からできる災害への備えについてです

防災備蓄は3日分を！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を

ローリングストックと言います



水

1日1人あたり **3L** × 3日分 = **最低限 9Lの備蓄**

3人家族なら27Lの備蓄が必要ってこと！
500mLのボトルもあると持ち運びに便利だね



食料

避難所の防災食は
炭水化物中心・・・



<自宅での備蓄食のポイント>

- **食べなれた食材**を用意しておく！
- **主食、主菜、副菜のバランス**に配慮する！
- **日持ちして日常的に使えるもの（レトルト・缶・乾物）**を選ぶ！

主食(糖質)

- お粥レトルト
- アルファ化米
- ロングライフパンなど



主菜(たんぱく質)

- 牛丼や中華丼の具
- 魚の缶詰
- こうや豆腐など



副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

- レトルトの筑前煮
- ミネストローネスープ
- 乾燥わかめ
- 切り干し大根など

