

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



大規模な災害に備えて…

火や水がなくても食べられる食料の備蓄を！

電気・ガス・水道の復旧に1週間以上を要する場合があります。
そこで、体調を維持するためにも備蓄することが大切です。



《主食など》

火や水がなくても、
すぐに食べられるものを
1人 最低3日分（9食）

災害時は食欲不振から体調不良に陥ることがあります。特に高齢の方は注意が必要です。

そこでレトルトのごはんや乾パンだけではなく、水分が多く、飲み込みやすく、開けてすぐに食べられるレトルトのおかゆも備蓄しましょう。

レトルトのおかゆは、白がゆだけでなく、卵がゆ、小豆がゆ、梅がゆなどもあるので、普段の食事にも利用してみましょう。



《水》

1人 1日3リットル

最低3日分（9リットル）

「脱水」は命にかかわることなので、水は必ず備蓄しましょう。

大きなペットボトルは重たいので、500mlのペットボトルの備蓄がおすすめです。



《缶詰など》

缶詰はそのまま食べられるので便利です。肉、魚、豆、ひじき、コーン、果物など種類もたくさんあります。

買い物に行けないときなど、普段の食事にも利用できます。





食事に関するもので、
あると便利なものはありますか？

ラップ

食べ物をお皿に取り分けるときラップを敷けば、洗わなくて済みます。



ポリ袋

調理をするときは、ボウルの代わりに、手を洗えないときは、手袋の代わりになります。スーパーマーケットに備えてあるポリ袋より一回り大きく、厚みのあるものが役立ちます。



不足しがちな栄養素をプラスする食材

- 缶切り不要の缶詰
- 野菜ジュース
- 乾燥野菜や海藻類など
(ほうれんそう、大根、人参、
ごぼう、わかめ、海苔など)

ストレスを和らげ、エネルギー補給の効果もある、チョコレート・ビスケットなどの「おやつ」もあるといいですね。

災害時に役立つ「火を使わずポリ袋で作れる料理」をご紹介します。



＜切り干し大根のツナサラダ＞ 2人分

（材料）

切り干し大根	1 袋 (25～30g)
水	切り干し大根が浸る程度
ツナ缶	1 缶
厚みのあるポリ袋	1 枚

（作り方）

- 1 厚みのあるポリ袋に切り干し大根と浸る程度の水を加えて戻す。戻ったら軽く絞る。
- 2 ツナ缶をすべて入れて混ぜる。

※しょうゆやポン酢しょうゆ、ごま油があれば少し加えて混ぜる。

※きゅうりやかいわれ大根など生食できる野菜を加えるともっとおいしくなります。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)