

3 月号 給食だより



ストック食品を楽に取り入れましょう

みなさんのご家庭にはどれくらいの食品がストックされていますか？
ストックされている食品として、米や乾麺、缶詰やレトルト食品がよく常備されているかと思います。実際に災害が起きたとき、食料などの救援物資が届くまでに約 3 日かかるとされています。東日本大震災の時は災害の翌日からスーパーやコンビニの前に食料を求めて長蛇の列ができたのも記憶に新しいところです。今回は、災害時に健康なからだで過ごすための栄養バランスを考えた備蓄食品について紹介します。

【主菜】災害直後は炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れがちです。

手軽にたんぱく質をとれるように魚や肉の缶詰を備えましょう。また、きな粉や凍り豆腐、大豆缶などの豆製品も良質なたんぱく源になります。

【副菜と野菜】野菜不足から、ビタミンやミネラル食物繊維などの栄養素がとれないことで、便秘や口内炎になる心配があります。日持ちする野菜や乾物、果物を常備しておき、ドライフルーツや野菜ジュースなどもあると安心です。レトルト食品や、インスタント食品、調理缶詰などは、継続して摂取すると塩分の摂りすぎとなり、体調不良をきたす可能性があります。野菜を食べることで余分なナトリウムが体外から排出されます。

【その他】調味料、おかしなどの嗜好品もローリングストックしましょう。アレルギー食、介護食、粉ミルクなど生活スタイルに応じて準備しましょう。



備蓄食品を楽に取り入れましょう

地震や洪水などの自然災害や、突然の停電、水道水が出なくなるなど思いがけない生活トラブルが起こると、心配になるのは食事ではないでしょうか。必要性を感じながらも実際に保存食を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。そこで、日常の中に食糧備蓄を取り込み、消費しながらストックをする方法をご紹介します。

【ローリングストック】ローリングストックとは、普段多めに食材や加工品を買っておき、使用したら使用した分だけ新しく買い足して、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法です。

ポイント①…古いものから使っていくみましょう

ポイント②…使った分は必ず補充しましょう

ポイント③…食料だけでなく、日常生活用品も使いまわしていくみましょう
災害時はガスや電気、水道が止まり、食材を調理できないことが想定されます。カセットコンロやスポンベなど一定量を準備、確保することをおすすめします。

