



# ライフケアサプリ

第26号

2026年10月発行  
秋号



「ライフケアサプリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。



## 災害時、食事でもからだを守ろう！

災害備蓄として、水や非常食を用意している方も多いと思います。  
今回は家庭でできる食品備蓄や、災害時だからこそ気を付けたいポイントをご紹介します。管理方法や使う場面も意識しながら取り入れてみましょう！

## 非常食の栄養バランスを見直そう

毎年9月1日は**防災の日**です。関東大震災が発生した日であるとともに、昭和34年の「伊勢湾台風」による戦後最大の被害がきっかけとなり、地震や風水害に対する心構えを育成するために創設されたと言われています。日本は地震や台風などの自然災害が多く、災害時はいつものように食事を摂ることが難しくなる可能性があります。災害時にもできるだけ健康を維持するためには、日頃から必要な食品を備えておくことが大切です。



### 災害時に必要な水・食料は？

1人あたり約1週間分の備蓄を用意しましょう。

#### ●水 2ℓ×12本

飲料水+調理用水で1日3ℓ使用する想定です。

#### ●カセットコンロ、カセットボンベ

お湯を沸かしたり、簡単な調理ができます。

#### ●非常食

常温で保存のきく食品や、赤ちゃんがいる場合はミルクや離乳食など、家族に合わせたものを用意しましょう。  
アレルギーがある方は2週間分を目安に備えおくといいです。



非常食はパン、カップ麺など炭水化物が多く、**栄養バランスが偏りやすい**

#### 栄養バランスが偏ると…

- 疲れが抜けず、しっかり眠れなくなる
- 食欲がなくなる
- 下痢、便秘、口内炎など、体調が悪くなる
- 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる



## 栄養バランスを整えるために、揃えたい食材

### 炭水化物

パックごはん、乾麺、  
カップ麺、お餅、  
シリアル など



### たんぱく質

缶詰(ツナ・サバ・イワシ・  
コンビーフ・やきとり)  
レトルト食品(牛丼・カレー・  
パスタソース) など



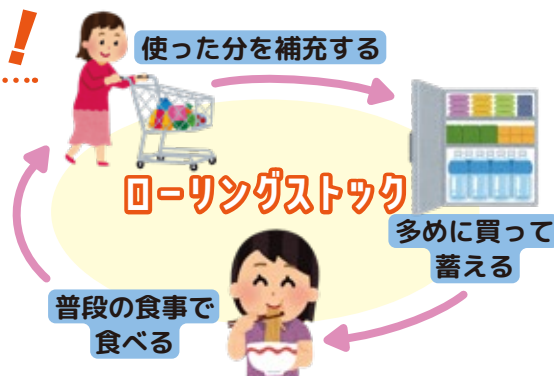
### ビタミン、ミネラル、食物繊維

インスタント味噌汁、即席スープ、  
野菜や果物のジュース  
乾物(わかめ・切干大根・のり・ひじき)、漬物  
日持ちする果物(りんご・みかん)  
果物の缶詰・ドライフルーツ  
おかし(チョコレート・ようかん・スナック) など



## ローリングストックにチャレンジ！

「ローリングストック」とは、**普段の食品を多めに買い置きし、使った分を買い足すことで常に一定量を家庭に備蓄しておく方法**です。  
普段の食事で消費しながら定期的に入れ替えておけば、非常食でありながら、「気づいたときには賞味期限切れだった！」という無駄が発生しないこともメリットです。特別な準備をしなくても、日々の買い物の時に少し意識するだけでできますので、ぜひ取り入れてみましょう。



# 旬の食材 レシピ

Seasonal Food Recipe



カレーで元気に過ごそう！

## 栄養価

ご飯150g(茶碗1杯分)で算出

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 498kcal |
| たんぱく質 | 23.6g   |
| 脂質    | 13.0g   |
| 炭水化物  | 77.6g   |
| 食塩相当量 | 2.0g    |

包丁いらず！ポリ袋でつくれます

## サバ缶トマトカレー

保存のきく缶詰などの食品で作れるレシピです。  
ポリ袋を使うことで洗い物も減らせます。



### POINT

サバ缶の煮汁も  
使用することで、  
水分も無駄にしません

### 材料(3人分)

- ・サバの水煮缶 ..... 1缶
- ・トマト缶 ..... 1缶
- ・カレールウ(お好みの辛さ) ..... 2かけ
- ・ミックスビーンズ缶 ..... お好みの量

### 用意するもの

- ・鍋 ・カセットコンロ
- ・ザル
- ・食品用ポリ袋(耐熱性)  
※湯せん調理が可能なもの
- ・水(茹でる用)

### 作り方

【準備】鍋に水を入れお湯を沸かしておく

1. ポリ袋に、サバ缶、トマト缶、ミックスビーンズ缶、カレールウを入れる。
2. さばの身をほぐすようにもむ。
3. 袋の中の空気を抜いて結び、沸騰したお湯に入れる。  
ルウがなじむまで5～10分程度温める。
4. 鍋から取り出し、袋を切ったらお皿に盛り付けて完成！



## 災害時こそ 気を付けたい！食中毒予防

災害時は断水や停電により「洗う」や「冷やす」が難しくなり、食中毒が発生しやすいとされています。

慣れない環境や疲労で免疫力が落ちている災害時だからこそ、ポイントを抑えて食中毒から身を守りましょう！

### 家庭で備えておきたい衛生用品



消毒用アルコール    使い捨て手袋やビニール袋    ウエットティッシュ    ラップやアルミホイル

### 自炊するときに気を付けたいこと

- ◆ 吐き気、下痢、腹痛のときは調理をしない
- ◆ できるだけ加熱処理を行うものにする
- ◆ 原材料の確認をする(消費期限、臭い、容器破損など)
- ◆ 加熱後の食品を汚染しない  
(素手で盛り付けをしない)



おにぎりを握る時は  
使い捨て手袋やラップ  
を使おう！



## 栄養士による栄養相談 を行っています(予約制)



糖尿病や高血圧症などの生活習慣病で食事を見直したいけど「自分には何が足りないのだろうか?」「具体的になにを変えたらよいか…」とお悩みを抱えている方へ、30分程度で食事に関する相談・指導を行っております。ご希望の方はお気軽に主治医へお伝えください。

### 編集後記

今回は非常食をテーマに取り上げました。ローリングストックは普段買っているものを少し多めに蓄えておくだけなので、日常的に取り入れやすい災害対策です。いつもと違う状況になった時、食べ慣れたものがあると気持ちが落ち着くこともあります。ぜひご家庭でお試してください。

ー 編集・発行 ー

イムス富士見総合病院 栄養科

住所/ 埼玉県富士見市鶴馬1967-1 TEL/049-251-3060(代表)



### バックナンバー公開中

栄養科ページより、ライフケアサプリのバックナンバーを見ることができます。ぜひご覧くださいね!(\*^▽^\*)



病院ホームページ