

令和8年
9月

しがそせい苑 栄養だより

～9月1日は防災の日～

7月28日に熊本県で最大震度7.1の「令和8年熊本地震」があり、また豪雨災害もありました。これらの災害はニュースなどでも大きく取り上げられており、被害の大きさが伺えます。

また日頃の防災意識や準備などについても報道されています。

9月1日は「防災の日」ということで、みなさんは、いざという時の備えをしていますか？

普段から自分や家族を守るために災害の蓄えを考えてみましょう！



～おすすめの備蓄方法「ローリングストック」～

「ローリングストック方法」とは、日常で食べているものを消費しながらストックする、「蓄える→食べる→補充する」ことを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

普段から食べているカップ麺や缶詰、インスタント食品など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたらずの分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、3つです。

- ① 普段食べている食品を多めに買って、蓄える
- ② ふだんの食事で食べる
- ③ 食べたらずを買い足して、補充する



キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。

～備蓄品の選び方～



支援物資が届くまで、3日から1週間、それ以上かかるケースもあります。ご家庭でも一人最低3日分を備えましょう。

○飲料水

水は1日に1人3ℓ程度



○食品

常温で日持ちのするもの

(レトルト食品、カップ麺、缶詰など)

不足しがちな栄養素が取れるもの

(野菜ジュース、栄養補助食品など)

簡単に調理、そのまま食べられるもの

(非常食など)

嗜好品

(お菓子、ジュースなど)



一緒に用意するといいいもの

○温かいものが食べられる用意

(カセットコンロ、カセットボンベ、鍋など)



○洗いを減らす用意

(ラップ、使い捨て食器、アルミホイル、ビニール袋など)



○衛生を保つ用意

(ウェットティッシュ、手袋、消毒用アルコール)



栄養の偏りにも気を付けましょう。

防災食は、糖質が多めで偏りが出てしまい、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足してしまいます。

缶詰や豆乳、野菜ジュース、のり、乾物から補うようにしましょう。

