今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.208

災害対策と栄養管理

～災害の状況に応じた食事の必要性～

今年に入り大雨や地震などの災害が相次いで発生しています。いつどこで起こっても不思議ではない災害から身を守るためには防災意識を高めること、いざというときに向けて家族で話し合うなどシミュレーションも重要です。最近では防災グッズを備えているご家庭も増えていると思います。

飲料、保存食の備蓄はもちろん、栄養管理が必要な方の場合の準備はいかがでしょうか。もし、栄養管理に不安を感じておられましたら今のうちに保存食の在り方も見直しておきましょう。

災害発生では、被災状況に応じて自宅にとどまることができるのか、避難を余儀なくされるのかによっても食事内容に違いがあります。

おすすめ備蓄食アイテム

- 水（ペットボトル）
- 火を使用しなくても食べることができる缶詰（ツナやさば缶、缶詰パン）や乾物（コーンフレーク、カンパン、アルファ化米など）
- 乳幼児・アレルギーを持つ方は、缶ミルク（代替ミルク）、ベビーフード、ゼリー、缶詰など
- 高齢者・持病のある方は、介護用食品、とろみ剤、服薬など
  ※自助具が必要な場合もあります。

状況によって変化する食事への対応と注意点

①初動対策時期（24時間以内）

災害発生直後は、水や主食（おにぎりやパン）が中心となり、脱水にならないことやエネルギーを確保することが優先となる場合が多いと思われます。食物アレルギーをお持ちの方は、食品に含まれる内容の把握が必要です。

②緊急対策時期（72時間以内）

不足していた支援物資が到着、炊き出しによる食事提供や弁当の配布が開始されます。多くの場合、制限食や治療食の提供は難しい状況といえます。持病のある方は、普段から注意すべき食事のポイントを理解してご自身でコントロールする必要がありそうです。分からないことは現地の医療スタッフに確認することをおすすめします。

③応急対策時期（４日～１、２週間）

便秘や慢性疲労、栄養不足が懸念される時期です。少しずつ現地の状況が分かるにつれ、食生活上の個別対応が必要な方に対する支援が始まる時期でもあります。要配慮者支援食も用意され、特殊栄養の対応も開始される場合があります。

衛生管理を行いましょう

混乱の中、万全の衛生管理状況とはいえない状況が考えられます。生活用水の使用が控えられている場合は、お皿にラップやアルミホイルを活用するなどで衛生管理を行います。手洗いが自由にできない場合は、食べ物を直接持って口にしないようにしましょう。

被災状況によって違いがあるものの、良好な健康状態を保つための食事と栄養管理が難しい場合があります。ご自身やご家族を守るためにも必要な備えをすすめていきましょう。

（参考：日本栄養士会　災害時の栄養・食生活支援　フェーズに応じた栄養・食生活支援活動）

新日本保険新聞で好評連載中！

たこ飯　～旬の食材～

材　料　２合分

米 …… ２合

だし昆布 …… 10センチ１枚

水：調味料Ｂ、たこの煮だし汁と合わせて
……330ml

（調味料Ｂ）

うすくち醤油 ……大さじ1/2

こいくち醤油 ……大さじ1/2

みりん ……大さじ1/2

塩 ……少々

ゆでたこ …… 150ｇ

生姜（みじん切り）……少量

（調味料Ａ）

うすくち醤油 ……大さじ１

酒 ……大さじ１

みりん ……大さじ１

青じそ …… ２枚

作り方

①　お米は洗ってザルに上げておく。

②　たこは食べやすい大きさに切り、調味料Ａと生姜のみじん切りを合わせて３分ほど煮る。粗熱を取っておく。

③　炊飯器にお米、だし昆布、②のたこを入れて、調味料Ｂと煮汁、水を合わせて規定量まで水を入れ炊飯する。

④　茶碗に盛り付け、刻んだ青じそを添えていただく。