# あおぞら

Vol. **93** 2024.1月号

Denenchofu Chuo Hospital

田園調布中央病院広報誌

# TOPICS: 備蓄食について確認してみましょう

災害時の家庭用備蓄と聞いてどのようなイメージをお持ちでしょうか。何を用意したらよいか、どのくらい用意したらよいか、用意するのが大変そう、置き場所をつくるのが大変そうなどさまざまな思いがあると思います。今月は 災害時に私達の助けとなる「備蓄食」についてご紹介します。

## 〈備蓄食についてのチェックリスト〉

備蓄食チェックリストで確認してみましょう。

- □ 家族の人数×7日分の備蓄食・備蓄水を保管している
- □ 備蓄水は1人あたりの保存量を知っている
- □ 主食、副菜、果物なども入れた備蓄食を保存している
- □ 食べなれた食品を備蓄するようにしている
- □ カセットコンロ、カセットボンべも備蓄している

## 備蓄食は3段階で備えましょう

食料品の備蓄は下記の3段階で用意をするとよいでしょう。

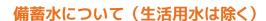
- 1. 災害発生当日に調理不要で食べられる1日分の備え
- 2. 国や自治体から食料が届くまでの3日分の備え
- 3. 食料の供給が滞った場合に対応する1週間分の備え







42本



- 非常用の飲み水は自宅に常時備えておくことが大切です
- ・ 成人ひとり1日3リットル×3日分=9リットルが目安です
- ・ 余裕をもって1週間分ほど用意しておくと安心です



ライフラインの中で、復旧までに一番時間がかかると予想されるものは「ガスの供給」と言われています。カセットコンロや電気ケトルなど、熱源として使用できるものも併せて用意するとよいでしょう。熱源を確保できると、食べられる備蓄食の種類が大幅に広がります。カセットコンロは保管したままにせず、日常でも積極的に使用し使い慣れておくとよいです。また、備蓄食は米以外にもさまざまな食品を備えるようにしましょう。野菜や果物から食物繊維やビタミンを摂るようにすることも大切です。避難中の食事で懸念されるのが野菜不足です。野菜不足が原因で便秘や体調不良になり、病気につながるケースも多いといわれています。常温で保存ができる野菜ジュースのほか、乾燥野菜やドライフルーツ、粉末の青汁、乾燥わかめ、焼きのりなど用意しておくと良いでしょう。

出典:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html

#### ローリングストックについて

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、 賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に 一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。定期的 に備蓄食を消費していくことで、いざというときに備蓄食が「食べ慣れたも の」となり、自分や家族を助けてくれるでしょう。

## 備蓄食品の選び方について

「子供が乾パンを食べてくれなかった」これは東日本大震災で被災した方の体験談です。この話からも分かるように、食べたことのないものは非常時といえども受け入れにくいもの。備蓄品は普段から食べているものを選び特別なものはあらかじめ試食しておくと、いざというときに困りません。食べ慣れたものを備蓄するのが一番です。



## 日頃から栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です



#### ■ 災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良や病気になる可能性があります。



#### ⇒ たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ

ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥など肉類の缶詰など 缶詰は長期保存ができる上、手軽にたんぱく質を摂ることができ経済的なのでおすすめです。



#### ■ 便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声が聞かれました。



#### ➡ ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。 また、乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツなどもあると良いでしょう。

## カセットコンロとカセットボンベを備えて熱源を確保しましょう!

#### 熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。

災害発生直後は、乾パンやビスケットなど、開封するだけで食べることができる非常食を備蓄することが、これまでは行われてきました。乾燥した非常食を食べるには飲料水が不可欠ですが、さらにお湯を用意できればレトルト食品やカップ麺、袋麺、フリーズドライのスープ、パスタなど、食べられる食品の幅を広げてくれます。電気・ガス・水道のライフラインが絶たれた場合に備えて、ペットボトルの飲料水、カセットコンロとカセットボンベ、さらに、湯を沸かせるやかんや鍋などを用意しておきましょう。

#### カセットボンベの備蓄は、1人/1週間あたり約6本が必要となります。

地震などの災害発生後、電気・ガスが復旧していない場面で、温め・沸かす・ 調理をするには、カセットコンロが便利です。温かい食事は身体も温まり 緊張感や不安を和らげてくれることでしょう。



出典:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html



上段には、消費期限のない備品類や軽いものを収納しましょう。使い捨て可能なプラスチック製のスプーンやフォーク 紙皿、割りばし、インスタントみそ汁、即席スープ、乾物などを収納します。



下段は、賞味期限が数か月から数年の缶詰や水、非常食向けの棚。重いものや液体のものを収納します。



災害時はまず冷蔵庫にある食品を食べましょう。次にストック 食品を食べていきますが、写真のように1日分のストック食品 を7日分用意する方法がおすすめです。

## 「見える化収納」のススメ!



収納場所を、使用目的頻度によって決めていきます。毎日のように使う食品はキッチンに収納して「ローリングストック」しましょう。たまにしか使わない食品は、押し入れやクローゼットなどに収納することをおすすめします。収納するときは、取り出しやすいケースや箱に入れて何があるか、見てすぐ分かるようにするのがコツ。このように整理しておけば、片づけてみたら同じ食品が大量にあったということも防ぐことができます。側面に賞味期限を書いておくと、パッと見て賞味期限が分かるので、「ローリングストック」を実践しやすくなります。賞味期限に余裕のあるものを奥に補充し、手前のものから使いましょう。

1日分のストック食品を7日分用意する方法を実践することで、災害時にムダを省き、備蓄食を最大限有効に使うことができます。重いものは下の方に、軽いものは上の方に収納して、家具の転倒防止や、物品落下時のけがの予防につなげましょう。

## 水道やガスが止まっても簡単に料理ができる!「パッククッキング」

ポリ袋に米と水を入れて袋ごと湯に入れて加熱するだけで簡単にご飯が炊けます。災害時、炊飯ジャーが使用できなくてもカセットコンロなどで熱源を確保できていればOKです。ぜひ試してみてください。



①ポリ袋に米60グラムと水90ミリリットルを入れる。



②空気を抜いて袋をクルクル とねじり上のほうを結ぶ。



③鍋に湯を沸かして底に皿を 1枚敷き、②を入れて加熱する。

出典:農林水産省「特集1非常食(2)」https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1609/spe1\_02.html

## Information

## インフルエンザ予防接種のお知らせ

ただいま当院ではインフルエンザ予防接種を実施して おります。接種は診療時間内に行っておりますので 予約不要で接種をすることができます。外来受診の 要領で受付窓口にお越しいただき、インフルエンザ 予防接種希望とお申し出ください。

体温の計測、問診票の記載はご自宅でお済ませいた だき、ご持参いただきますようお願い申し上げます。 なお、高校生未満の方は当院では接種することが できませんので予めご了承ください。



## 令和5年度 インフルエンザ予防接種 予約不要で接種できます!

新型コロナウイルスワクチンとインフルエンザワクチンの接種間隔はありません。 ※同日接種可能ですが当院では対応しておりませんのでご注意ください。

#### 令和5年度インフルエンザ予防接種の概要

実施期間:令和5年11月4日(土)~令和6年1月31日(水) ※ワクチンがなくなり次第終了

対象者: 高校生以上の方

※医師の診察の結果、発熱などにより接種を行えなかった場合は健康保険を 適用し診察料を請求させていただきます。

#### 【インフルエンザ予防接種の代金について】

〈公費対象の方〉無料※接種は1回のみ

※他区民の方は自己負担額2,500円(税込み)または自己負担額免除です。 ご自身の予診票に印字されている自己負担額をご確認ください。

- ① 65歳以上の方(昭和32年1月1日以前生まれの方)※64歳の方は65歳の誕生日の前日から接種可能です。
- ② 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に 身体障害者手帳1級相当の障害のある方※59歳の方は60歳の誕生日の前日から接種可能です。

(一般の方) 4,400円 (税込) ※接種は1回のみ

#### 【接種当日にお持ちいただくもの】

- 記入済みの予診票 ※体温はご自宅で測りご記入願います
- 保険証(医療証)
- 診察券 ※当院がはじめての方は受付時にお申し出ください



## ▶ Information

## 新型コロナワクチン接種のお知らせ

当院は10月より新型コロナワクチン接種を開始していま す。ご予約は大田区役所新型コロナワクチン予約システ ムまたは大田区新型コロナワクチン接種コールセンター で受けております。

#### 病院では予約をお取りできませんのでご注意ください。

接種期間: 令和5年10月より3か月程度 ※ワクチンがなくなり次第終了

接種会場:田園調布中央病院

〒145-0071 大田区田園調布2-43-1 東急東横線 · 目黒線 「田園調布駅」 東口駅前

接種間隔:前回接種完了から3か月(令和5年9月4日時点)

対象: 高校生以上の方

使用ワクチン:ファイザー社 オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン

申込方法:新型コロナワクチン接種予約システムまたは

新型コロナワクチン接種予約コールセンターでお申込みください

ご予約は新型コロナワクチン 接種予約コールセンター

03-6629-6342



## オミクロン株XBB.1.5対応1価ワクチン 大田区新型コロナワクチン

接種のお知らせ



予防接種を受けることができない方

- 明らかに発熱している方(※1)
- 明らかに発熱している方(※1) 届い急性疾患にかかっている方 本ワクチンの成分に対し重度の過敏症の既往歴 がある方(※2) 上記以外で予防接種を受けることが不適当な 状態にある方
- (※1)明らかな発熱とは連常37.5℃以上を指します。 ただし、37.5℃を下回る場合も平常の体温に鑑みて発熱と判断される場合はこの限りではありません。 場合はこの限りではありません。 (※2)アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、暗息、呼吸困難 頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる姿数の症状。
- 令和5年10月2日(月)~3か月程度\*\*ワクチンがなくなつ※第時7
- 田園調布中央病院
  - 大田区田園調布2-43-1(田園調布駅東口駅前)
- 当院は高校生以上の方のみ
- 使用ワクチン:ファイザー社1価ワクチン(オミクロン株XBB.1系統の成分を含有)
- 前回接種完了から3か月(令和5年9月4日時点)
- 大田区HPまたはワクチンコールセンターへ電話でお申込みください。 ※病院では申込できません。

H P 大田区役所 P 大田区役所 P 大田区役所 P 大田区役所 P 大田区役所 P 大田区役所 P 大田区の P マールセンター N 1 マールセンター 03-6629-6342



03-6629-6342

新型コロナワクチン接種 予約システムへ!







Toda Medicalcare Group 戸田中央メディカルケアグルーブ