

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

非常食に不足しやすいもの

9月1日は『防災の日』です。1年に1度は防災グッズや非常食の点検をしましょう！

家庭で備えている非常食や支援物資は、エネルギー源となる炭水化物（おにぎり、パン、麺類）が多い傾向にあります。避難所で炊き出しや弁当提供が開始されればたんぱく質、ビタミンやミネラル不足が改善されますが、これらが必ずあるという保証はありません。下記に紹介しているように、日常食べている食材も非常時には貴重な栄養源です。自分で、今用意している非常食にプラスして備えてみてはどうですか？



★★★ 主食にプラスして常備したい食材 ★★★

●肉

- ・焼き鳥缶
- ・ミートソース缶
- ・コンビーフ
- ・ビーフジャーキー



●魚

- ・ツナ缶 ・サバ缶
- ・イワシ缶
- ・煮干し
- ・魚肉ソーセージ



●海藻

- ・ひじき ・わかめ
- ・海苔 ・昆布



●果物

- ・フルーツ缶
- ・ドライフルーツ
- ・フルーツジュース



●野菜

- ・野菜ジュース ・青汁
- ・乾物野菜（切干大根など） ・即席スープ
- ・常温で日持ちする野菜 ・惣菜レトルトや缶
- （じゃがいも、さつまいも、玉ねぎ、南瓜など）



●乳製品

- ・常温保存可能な牛乳

♪食べ慣れた食品を備蓄しながら使う(ローリングストック)がオススメ。

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。

興味のある方は、ぜひ見学にお越しください。

食事のことなどでお困りのことがございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設しおさい 管理栄養士 宮子 佳奈 中野 悦子

大分県津久見市大字長目 2715 番地の 5 連絡先 0972-85-0539