

ヘルシー通信

災害に備えて

近年、地震や台風に加え、災害級の大雨・大雪が増えております。政府の地震調査委員会の報告によれば、南海トラフ巨大地震が今後30年以内に70～80%の確率で発生します。大地震が発生した場合、ライフラインの復旧には通信が数日～1週間、上水道が6～7週間（下水道は1～3週間）、電気が1週間、ガスが4～6週間と多くの時間が必要とされます。そのため、日頃からの備えが非常に重要です。

災害時には「最低3日分、できれば7日分」の食品を家庭で備蓄しておきましょう。水を使わずに調理ができるよう、カセットコンロやガスボンベ、ラップ、ポリ袋、ビニール手袋などの準備も大切です。

食材の備蓄方法として「ローリングストック」が推奨されています。備蓄に適した食品は、常温保存ができ、簡単に食べられるもの、賞味期限が1年程度のものが理想です。具体例としては、レトルト食品、缶詰、カップ麺などが挙げられます。

1日分の備蓄例として、大人1人分には

**水3L（飲料水と調理用を含む）、
ロングライフパン、レトルトご飯、アルファ化米、レトルト牛丼、
サバ缶、野菜ジュース、大豆バーなど。**

このような備蓄を用いた献立例は、朝食にロングライフパンと野菜ジュース、昼食にアルファ化米とサバ缶、間食に大豆バー、夕食にレトルトご飯、牛丼、即席味噌汁といった内容が考えられます。朝・昼には加熱不要な食品を選び、夕食には温かい食事を摂り、災害時でも栄養バランスを確保できます。非常時には、たんぱく質源の食材が不足しやすいですので、肉魚大豆など、缶詰やレトルト食品の確保もしておきましょう。

日々の備えが災害時の不安を軽減します。定期的に家庭の備蓄を見直し、必要なものをしっかり揃えておきましょう。



監修: (株) 食の学び舎くるみ

代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。
<http://shokunomanabiya-kurumi.com>



水もいらない「切り干し大根のツナ和え」をご紹介します。

缶詰と乾物を使い、ポリ袋に入れて

5分おくらだけ。

カルシウム、鉄分、食物繊維など不足しがちな栄養を摂取できます。マヨネーズやポン酢で味付けするとさらに美味しく楽しめるので、日常の副菜としてもおすすめです。



「切り干し大根のツナ和え」

【材料2人分】

切り干し大根 20g
ツナ缶 (1缶70g)
こしょう 少々
お好みで、ポン酢やマヨネーズ適量

【作り方】

- ① ポリ袋にすべての材料を入れて混ぜ、切り干し大根が戻るまで少し置く（ツナ缶の汁も入れます）
- ② 全体がなじんだら完成。
切り干し大根は水を使える時には水洗いを推奨します。