

給食だより

第2号

令和6年度2学期

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員

発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係

(給食センター)



災害時の食料備えていますか？

前回の給食だより第1号では、災害時における食事の役割や被災地から見た食の課題についてお伝えしました。今回の第2号は、家庭での食料の備えについて考えてみましょう。

【災害時に不足しやすい栄養素】

*たんぱく質・ビタミンCの目標値は、2011年厚生労働省が発表した数値(1歳以上、1人1日あたり 引用)



【能登半島地震から見た食の課題】



冬の避難生活では寒さで血行が悪くなり、避難所での**食事の塩分**も多くなりやすいため、高血圧が悪化した。

慣れない避難生活で十分な**食事**や睡眠がとれず、体力が奪われた。



断水による厳しいトイレ事情から**水分**を控え、便秘になった。

Point 地震発生直後から、様々な事情で食事や水分が十分とれず、体調を崩すケースが多くありました。

【備蓄食料選び】

- 賞味期限が長く、管理しやすいもの
普段から少し多めに買い置きをしておき、賞味期限の近い物から消費し、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ます。(ローリングストック)
- 開封をしてすぐに食べられる調理不要のもの
水を注いですぐに食べることができる物や、缶切りやはさみなどの道具を使わなくても開封できる物など、手軽に食べられる物を選びましょう。
- 災害時に不足しがちな栄養素や水分を補えるようなもの
肉や魚などのたんぱく質がとれるおかずや、ビタミンCがとれるドライフルーツ、果物の缶詰や濃縮タイプの野菜・果物ジュース、栄養と水分を同時にとれるスープがあると便利です。
- 家族みんなが安心して食べられる料理や味付けのもの
家族の好みに合う味付けの物を選ぶことで、安心して食べることができます。また、菓子類はストレスの多い災害時にも気持ちを落ち着かせる効果があります。



【家庭の備蓄食料をチェックしてみましょう】

主な食品	主に含まれる栄養素	食品名			
		そのまま食べられるもの	加熱などの調理が必要なもの		
主食になるもの	炭水化物	レトルトがゆ	米		
		コーンフレーク	アルファ米		
		シリアルバー	インスタント麺		
		ロングライフパン	スパゲティ・マカロニ		
			そうめん		
			もち		
おかずになるもの・おかずの材料として使えるもの	たんぱく質	缶詰 (焼き鳥、さば、いわし、まぐろ、うずら卵、大豆等)	レトルトパウチ食品 (カレー、シチュー、おでん、さばのみそ煮、ハンバーグ等)		
		魚肉ソーセージ	凍り豆腐		
		サラミ・ジャーキー			
		かつお節			
		ロングライフ充填豆腐			
		野菜・果物・海藻・種実類	ビタミン・ミネラル・食物繊維	缶詰 (トマト、とうもろこし等)	乾燥野菜 (切干大根、干し椎茸等)
				レトルトパウチ食品 (マッシュルーム、ミックスピーンズ、とうもろこし等)	乾燥海藻 (昆布、わかめ、ひじき等)
野菜チップス	日持ちする野菜 (かぼちゃ、じゃがいも)				
梅干し	インスタント・フリーズドライ食品 (みそ汁、野菜スープ)				
缶詰 (みかん、桃等)					
ドライフルーツ (レーズン、マンゴー等)	フリーズドライは、乾燥工程で食品に高い温度をかけないので、熱によるビタミン等の栄養素の損失が少なく、非常食に向いています。				
種実 (アーモンド・ごま等)					
焼きのり					

アルファ米は水や湯を入れるだけで食べられる米です。

フリーズドライは、乾燥工程で食品に高い温度をかけないので、熱によるビタミン等の栄養素の損失が少なく、非常食に向いています。

嗜好品	水分補給	飲みもの菓子類	
	飲料水	ビスケット、クラッカー	
	お茶	せんべい	
	野菜ジュース	ようかん	
	果物ジュース	あめ	
	ゼリー		

飲料水は、1日1人3L必要です。

瀬戸市の備蓄食料：瀬戸市は地震の際に指定避難所となる各小中学校にアルファ米と飲料水を備蓄しています。しかし、備蓄できる量に限りがありますので、各家庭で家族の嗜好に合った備蓄食料を**家族の人数×1週間分をめやす**に準備をしておきましょう。(瀬戸市危機管理課より)

