



# 災害時こそ健康に!

公立学校共済組合近畿中央病院 なかつ さえ  
人間ドック棟 保健師 **中田 佐江**

災害が起こると栄養バランスがみだれたり、災害によるストレスや疲労などで心身ともに打撃を受けます。そんな時だからこそ健康管理をしっかりとし、災害時でも健康に過ごせるために普段からの準備をしておきましょう。そこで今回は、災害時の食生活に関してご紹介します。

災害時には手に入る飲食物に限られるため、栄養バランスが偏りがちです。普段からできるだけ栄養バランスを考えた備蓄をするといいでしょ。

## 📌 備蓄のポイント

普段使用している食材を備蓄品として活用しましょう。普段の生活の中でも消費し、その分を買い足すと無駄がなく食材を消費・備蓄でき、また、食べなれた食事を災害時に食べることができます。(ローリングストック法)



- まずはここから…
- 【水】 1日1リットル (1人分の飲み水として)
  - 【米】 2キロの米 (1人で約27食分)
  - 【缶詰】 魚や肉類、野菜なども
  - 【カセットコンロ・ボンベ】

最低でも3日分、  
できれば1週間分程度  
必要です

## ..... パッククッキング(ポリ袋クッキング) のご紹介 .....

ポリ袋に食材を入れて空気を抜き、お湯で温めるだけでできる簡単調理法です。災害時にも栄養バランスの良い、いつもの食事に近い食事を温かいまま食べることができる調理法です。

### ◇準備するもの◇

ポリ袋(高密度ポリエチレン製、耐熱130℃程度のもの)・ガスコンロ・水・鍋・鍋の底に敷く皿・食材、調味料

### ◇調理方法◇

- ①ポリ袋に適当な大きさに切った食材と調味料を入れる
- ②ポリ袋の空気を抜きながら、袋を絞り上げるように上に引っ張り、上のほうで口をしぼる
- ③鍋の底に皿を敷き、お湯を沸騰させてから食材の入ったポリ袋をいれて調理する

