

春の日差しがきらめく頃となりました。
春色の食べ物、雑貨をみながら心はずませている今日この頃です。
今月は「もしも」の際の備蓄食品についての話題と
病院内で開催しました『防災訓練』の様をご紹介します♪
この機会にご家庭での災害への備えを確認してみませんか？



3月のトピック 備蓄食品

家庭での備蓄食品の例

*大人2人 1週間の場合
(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より)

水



2L×6本×4箱

主食



- ・米2kg×2袋
- ・カップ麺類×6個
- ・パックご飯×6個
- ・乾麺(そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋)

主菜



- ・肉・野菜・豆などの缶詰×18缶
- ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
- ・パスタソースなどのレトルト食品×6個

その他



- ・梅干し、のり、乾燥わかめ など
- ・野菜ジュース、果汁ジュース など
- ・あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべいなどの菓子類
- ・しょうゆ、塩、砂糖、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料
- ・インスタント味噌汁や即席スープ



家族や自分が好きなもの
食べ慣れているもの

を用意して、災害時のストレス
解消に役立てましょう♪

災害時に不足しがちな栄養素は

たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維

それぞれの栄養素を補給するための
おすすめ食品です♪



レトルト食品
魚の缶詰 など

たんぱく質



トマト缶・フルーツ缶、野菜ジュース、乾物 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維

防災訓練を行いました！

災害時における備蓄食品の調理方法や患者さまへの食事提供方法を確認するための訓練を行いました。



今回はミキサー食(嚥下調整食)の調理をメインに訓練を行いました。訓練では想定どおりにはいかない部分が多くあり、災害に備えるには準備したものが本当に使用できるかを日々の業務の中で確認しておくことが大切だと改めて感じました。



アルファ化米で♪マフィン



ローリングストックをしましょう！

ローリングストックとは？
蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法のことです。

今回は「食べる」際にそのまま食べるのではなくアレンジしておいしく食べる方法をご紹介します♪

つくりやすい分量(8個分)

- ・アルファ化米 50g
- ・牛乳 200ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・ホットケーキミックス . . . 150g(1袋)

作り方

- ① α化米に牛乳200mlを加え、600Wのレンジで5分加熱する。※吹きこぼれるので大きめのボウルがおすすめ
- ② ①を泡だて器でつぶしながら混ぜます*熱いので注意
- ③ オープンを180度で余熱する。
- ④ ゴムベラに持ち替え、②に卵と砂糖を入れて混ぜ、均一になったらホットケーキミックスも加えさらに混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに8等分に分けて入れ、180度に余熱したオーブンで25分焼く。

お好みで紅茶やチョコレートを入れても♪

参考：あしたの暮らしをわかりやすく政府広報オンライン、【災害時に役立つかんたん時短、「即食」レシピもしもごはん】

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪