



IBD栄養科だより

今月のトピックス












震災時の栄養補給

保存食について

災害が発生した直後は、まず生き抜くための最低限の水とエネルギーの確保が必要となります。しかし、物流が途絶える為、食料の調達が困難になります。ましてやIBD用の食材を揃えとなると、とても大変です。

農林水産省では、家庭での備蓄として「最低でも3日分、できれば1週間分程度の水・食料」×家族の人数を推奨しています。飲水量は大人1人当たり、1日3Lが目安です。

レトルト食品や缶詰の中にはIBDの方でも食べられるものがあるので、ご紹介いたします。

備蓄品(常温保存可)		備考	
主食 (糖質源)	無洗米 レトルトご飯・お粥 アルファ米		  
副食 (タンパク源)	主菜 魚の水煮缶 魚・肉の惣菜缶詰 ツナ缶 レトルトのクリームシチュー 豆乳 スキムミルク 副菜 ポタージュスープ チキンコンソメスープ フリーズドライのスープ 野菜ジュース	ハンオイルのものがよい 大豆由来の 植物性タンパク質が豊富 カゼインというタンパク質が 豊富 粉末タイプは 個包装され使いやすい 海藻・きのこ類など 入っていないものがよい	      
その他	フルーツ缶 ゼリー	パイナップルやナタデココが入っていないものがよい	
飲み物	水・お茶		

備蓄品選びのポイント

長期保存が可能・・・3～5年が目安。缶詰は比較的保存期間が長い。

調理が簡単・・・被災直後はライフラインが使えない可能性が高い。

そのまま手を加えず食べられるもの、缶切りなど道具が不要のものがよい。

食べ慣れたもの・・・乾パンなどは固くて食べられない人もあるので注意。

使いきりサイズ・・・冷蔵保存ができない場合、残食はゴミになってしまう。

いろいろな種類・・・飽きないように変化をもたせる。醤油などの調味料を入れておいてもよい。

ローリングストック

家庭において、災害時に備えた食品の備蓄方法の一つ。

普段の食事に利用する缶詰やレトルト食品などを備蓄食料とし、製造日の古いものから使い、使った分を新しく買い足す。常に一定量の備えがある状態をキープするのがポイント。

日常の献立に組み込めるような食品を選択することで、特別な保存食を用意せずに済み、普段の生活の中で無駄のない備蓄ができる。



エレンタールやラコールを常備する

災害時は摂取できる食品の偏りや心身のストレスにより、栄養不良が生じやすくなります。栄養剤はエネルギーはもちろんのこと、非常時に補いにくい**ビタミン類**や**ミネラル**も含んでいるためとても有用です。

エレンタールは使い捨てできるボトルタイプを保存しておくのが良いでしょう。水が必要なので、一緒に保管しておきましょう。1P当り300ml準備しましょう。ラコールは水を必要としないため、簡単に摂取することが出来ます。消費期限があるため、時々期限をチェックするようにしましょう。



ラップや使い捨て食器を使いこなす

ライフラインが使えなくなったときは、加熱調理・水・食器が不要な食品が便利です。また、使い捨て食器やラップを使用すると水の節約になります。

断水などにより衛生状態が悪くなると感染症が起こりやすくなります。衛生的に食品を食べるために、ウェットティッシュやラップ、使い捨て手袋などを備え、食中毒を防ぎましょう。手洗いができないようであればアルコールでの消毒も効果的です。水が使用できる場合は手をこまめに洗うといいでしょう。

IBDレシピ

超簡単！ストック食材で親子丼

ポイント

人参や玉ねぎは少量の水で洗うことができるので、非常時に使用しやすい野菜です。また、丼にすることで、使用する食器も少なく済みます。

【材料(2人分)】

米飯	420g
人参・玉ねぎ	60g
サラダ油	小さじ1
鶏の缶詰(焼き鳥缶など)	1缶
A	
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
卵	2個

エネルギー	: 519.4 kcal
たんぱく質	: 27.7 g
脂質	: 11.1 g
炭水化物	: 87.3 g
塩分	: 1.2 g

★栄養成分★(1人分)

【作り方】

- ① ご飯を炊く。もしくはレトルトやα米などを使用する。
- ② 人参・玉ねぎをくし切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、野菜を炒める。野菜がしんなりしたら、汁気をきった鶏を加え、Aで味を調える。最後に溶いた卵でとじる。
- ④ ごはんを盛り付け、③を上のにのせ、できあがり。



最も大切な事は、普段から防災意識を持つことです。
どんな非常事態にも対応できるように十分に備えておきましょう。