

# 栄養課 だより

H30. 10月

## ☀ 今月の予定

- 〈 地産地消献立 〉 2日(火)・・・常食 3日(水)・・・軟菜食
- 〈 お楽しみ献立 〉 16日(火)・・・常食 17日(水)・・・軟菜食
- 〈 お楽しみ献立 〉 23日(火)・・・常食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

18日(木)「低糖質・低エネルギー食品の活用法」

25日(木)「糖尿病とサプリメント」

場所：B6 病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



## ☀ 災害に備えた食事

地震や豪雨などの自然災害はいつ起こるか分かりません。十分な支援体制が整うまでに約3日間かかると言われています。その間、自分や家族を守るためにも“非常食”を準備しましょう。非常食は2つに分けることをお勧めします。



### ① 持ち出す!! 避難袋

食料：それぞれ1日分を目安!

- 飲料水(500ml×人数分)
- エネルギー源となる食料  
(長期保存でき、そのまま食べられるもの)

乾パン、クラッカー、缶切り不要の缶詰、  
カロリーメイト、レトルト食品、  
チョコレート、飴など

その他 (食事に必要なもの)

- 使い捨ての食器 □ 割りばし □ ラップ



### ② 復旧まで活用する!! 備蓄品

食料：それぞれ3日分を目安に

- 飲料水(1日3ℓ×人数分×3日分)
- 主食：レトルトご飯、カップめん、缶入りパン
- 主菜：肉や魚の缶詰・びん詰めなど
- 副菜：野菜の缶詰、乾燥野菜、即席みそ汁やスープ、野菜ジュース

その他 (食事に必要なもの)

- 使い捨て食器 □ 割りばし □ ラップ
- カセットコンロ、ガスボンベ □ 最低限の調理器具
- ティッシュ □ライターかマッチ



### 高齢者の場合

- 水は多めに備蓄しましょう
- 食べものが飲み込みにくいなど、食べやすい食事形態に合った介護用レトルト食品、濃厚流動食などを準備しておきましょう。

### 食事療法中の場合

- 腎臓病や難病などで特別な食品を使っている場合、いつも使っている食品を多めに備蓄しましょう。

