

2026

9月号

さぬき市民病院
栄養管理科発刊

栄養だより

9月1日は「防災の日」



災害時の食の備え

災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと、体調不良や病気になる可能性があります。日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

たんぱく質がとれる非常食



ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰がおすすめです。充填豆腐や大豆水煮も長期保存できていいですね。

ビタミン・ミネラル・食物繊維がとれる非常食



日持ちするじゃがいもやたまねぎ、野菜の缶詰やジュース、乾燥わかめや切り干し大根などの乾物は、災害時の便秘や口内炎を防ぐためにもあるといいですね。

農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド一部引用・参照

当院でも入院患者さんの3日分の非常食と飲料水を備えています。非常食の中にはビタミン補給のために長期保存できる野菜ジュースや果物缶、たんぱく質がとれる栄養補助食品などをローリングストックして備えています。また、米飯・お粥と食事形態別にも準備しています。

普段は普通食が食べられていても、入れ歯を避難所に持ってこれず、配布されたお弁当が食べられなかったとの話もありますので、いろいろなケースを想定して非常時に備えましょう。

September recipe

今月の
レシピ



ひじきの煮物

材料 4人分

乾燥ひじき	16g	中双糖	12g
にんじん	40g	濃口醤油	16g
大豆水煮	40g	油	4g
		煮だし汁	160g

作り方

- ①乾燥ひじきは、たっぷりの水にいれ戻し、ザルに打ち上げておく。
- ②にんじんは3cm長さの短冊切りにする。
- ③鍋に油を熱し①のひじきを入れ炒め、次ににんじんを入れよく炒める。
- ④煮出し汁・大豆水煮を加え、調味料を入れ中火で30分位炊き味を含ませる
- ⑤お皿に盛り付ける

このレシピは、非常時にパック調理でも活用できます。
非常時レシピ：耐熱温度120度あるポリ袋に油以外の全ての材料を入れ、全体をなじませ、空気を抜きながら口をとじて、沸騰湯に入れて20分煮る。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

