

# 9月栄養だより



令和3年9月号発行第10号  
真田整形外科リハビリ科 栄養科  
管理栄養士:友田大貴

## 急な災害に備えよう!

厳しい残暑が続いておりますが皆様いかがお過ごしでしょうか  
さて、早いもので9月を迎えました。御周知のとおり9月1日は防災の日です  
近年では天災が続いていますので今回は万が一の時の備え、非常食についてです

### ●非常食



カップ麺



缶詰



乾物



アルファ化米

### ●災害時過剰になりやすい栄養素

#### ・塩分



高血圧を引き起こす恐れがあります  
食べ過ぎには注意しましょう

#### ・炭水化物



炭水化物のみを食べ続けると後日糖尿病発症  
などを引き起こしてしまう可能性があります

もしものために用意するけど使わないものではなくすぐに  
使えて健康管理のために役立つものを備蓄しましょう!

### ●災害時不足しがちな栄養素



#### 不足栄養素を補う非常食

サバ缶、ツナ缶、レトルト食品etc...



ドライフルーツ、野菜ジュースetc...



切干大根、海藻サラダetc...



### ●ローリングストック法を活用しよう

備える



買い足す



食べる

備蓄の食品を定期的に消費し食べた分だけ買い足す方法です  
食べながら備蓄するので賞味期限の短いものや  
普段から食べ慣れた食品を扱えます  
栄養の偏りから健康障害が起こらないように備蓄しましょう

## ・タンパク質

## ・ビタミン

## ・鉄分

## ・カリウム

## ・食物繊維