

栄養部からのお知らせ

➤ お料理教室のご案内

9月からお料理教室を再開します。9月と10月の前半は透析食を10月後半はたんぱく質や塩分、エネルギーを調整されている方を対象としたお料理教室を予定しています。



➤ 9月1日は防災の日、8月30日(月)～9月5日(日)は防災週間です。

9月1日の防災の日は、防災意識を高めるために昭和35年(1960年)に制定された日本の記念日で、この日を含む1週間は防災週間として国をはじめいろいろな団体に防災知識の普及や啓発を図り、災害被害を減らす取り組みを推進しています。



今年1月は北日本から西日本の日本海側を中心に広い範囲で大雪・暴風。北陸地方の平地で1メートルを超える積雪で停電発生しました。7月には東海地方・関東地方南部を中心に大雨で土石流が発生。8月の豪雨は九州から関東まで幅広く、土石流や川の氾濫、市街地の冠水など被害が大きくなるばかりです。

気象情報などは早くから出されていても避難のタイミングが遅れることもありました。いざと言う時にどのように避難するか避難場所や避難経路も確認しておくことも大切です。平常時からの災害に対する備えと発災時には自ら身の安全を守れるようにシュミレーションしておきましょう。また地域住民との連携を拡大させ、防災力を上げておくことも必要とされています。では、みなさまが準備されているものはどの

まず、懐中電灯や携帯ラジオ。これらは比較的準備されているようです。では、飲料水(ペットボトル)や非常食の準備はお済みでしょうか?非常食には定番のパンの缶詰や乾パン、アルファ米や魚や肉の缶詰やレトルト食品など、調理

せずに食べられるものが中心となりますが、ライフラインが断たれた生活が数日間続くとした

らいかがでしょうか？最近では“温めなくても美味しく食べやすいレトルトカレー”や災害時も温かな御飯が食べられるように発熱剤がセットされた非常食も増えました。おかずも味付けの濃い缶詰ばかりよりも、カセット式ガスコンロが使えるのなら、野菜不足も補えるようフリーズドライの野菜を準備しておくに身体に優しいでしょう。食品に関しては自分にあう非常食を準備しておくのが1番です。

ちなみに消防庁が紹介している最低これだけは必要としている防災グッズはこちらです。



そして意外に役に立ったと言われるものは乾電池やタオル、ローソクや軍手に救急セット、ビニール袋やラップにアルミホイルなど身近にあるものばかりでした。普段から想定外の自然災害に備えて、9月1日以外にも3月1日・6月1日・12月1日の年4回は防災用品点検の日です。自分は大丈夫と思いがちな自分を律し、防災用品の点検の始めてみられませんか？

➤ 栄養相談のすすめ！

新王子病院では、外来受診時（主に待ち時間など）に栄養相談を行っています。色々な病気の原因は、食生活や食習慣にあると言われています。一度お食事の傾向を見直してみられませんか？

