

# 栄養部からのお知らせ

➤ 9月1日は防災の日、8月30日(水)～9月5日(火)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の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。



今年も6月29日から九州地方を中心に大雨となり、7月3日の早朝に熊本県で線状降水帯が発生し、九州地方の一部では24時間積算雨量が数十年に一度の“稀な”大雨となりました。更に九州北部では10日の朝に線状降水帯が相次いで発生し、福岡県及び大分県にも大雨特別警報が発表され、土砂災害や川の氾濫、浸水による死亡者も確認されています。比較的災害の少ない北九州ですが、台風が発生する度にその被害は大きくなっており、今年の豪雨でも自然災害は地震や津波だけではないとの思いを強くされた方も多かったと思います。

そこで平常時からの災害に対する備えと、発災時には自身の安全を守るようにシュミレーションしておく事も大切な要素となります。地域住民との連携を拡大させ、防災力を上げておく事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ようなもののでしょうか？

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避難先での生活が、数日間続くとしたら如何でしょうか？避難先の生活は体調も崩しやすく、大きなストレスに襲われることが考えられます。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”と言う、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購入出来るようになっていきます。おかずも味付けの濃い缶詰ばかりよりも、カセット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が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する習慣を持ちましょう。

## 非常食生活で分かったこと

- レトルトおかゆやパン缶詰は加熱しなくてもおいしく食べられるので、多めに備蓄する
- 事前に魚や肉の缶詰やレトルトをいくつか試し、家族の舌に合う商品を知り、普段から食べながら備蓄する習慣を取り入れる
- フリーズドライの野菜類(ホウレンソウ、大根菜、切り干し大根など)は欠かせない
- めんつゆや塩などの調味料、味付けのりや乾燥ねぎは非常時に重宝するので普段から切らさない
- ジャガイモやニンジンなど常温で長期保存できる野菜類は切らさない
- 砂糖を含まない野菜ジュース、砂糖漬けしていないドライフルーツを備蓄する

また、以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？



### ➤ 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月は秋の食材『銀杏』や『鮭』を使った“減塩でも美味しい透析食”をご紹介致します。透析が2日お休みになる週末にお勧めのメニューです。また、10月には腎臓や糖尿病や心臓病の食事療法をされておられる方を対象としたお料理教室も準備していますのでみなさま是非ご参加下さい！

