



栄養科だより 10月号



災害時に備えていますか？

大雨や台風などの異常気象が続いており、各地域で非常時に対する意識が高まっています。今回はローリングストックについて紹介します

ローリングストックとは？

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

備蓄の目安 II

家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分を備えるとよい

～ ローリングストックの手順 ～

- ① 家庭にある食品をチェック
- ↓
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ↓
- ③ 足りないものを買い足す
- ↓
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す

災害時も栄養バランスに気を付けましょう

□ 災害直後は炭水化物に偏りがち

➡対策:たんぱく質源となる食品も用意しましょう！

おすすめの食品



缶詰や肉・魚の入ったレトルト食品

□ 便秘・口内炎などの体調不良を起こしやすい

➡対策:ビタミン・ミネラル、食物繊維を補う食品も常備する

おすすめの食品



果物の缶詰や野菜ジュース、ドライフルーツなど

ご質問はピンクのユニフォームの管理栄養士まで♪

令和6年10月1日発行
星ヶ丘病院 栄養科