

# 当栄養管理室の備えと家庭備蓄

安城更生病院 栄養管理室 管理栄養士

日本栄養士会 災害支援チーム リーダー 包國 亮輔

# 目次

- 1 当院について
- 2 当栄養管理室の備え
- 3 家庭における備蓄
- 4 まとめ

# 1 当院について

地域中核災害拠点病院に指定されています

## 地域中核災害拠点病院とは

災害時に医療救護活動の中心的な役割を担う病院のことで、災害発生時には被災地の救護所や救急病院、救急診療所と連携し、重症患者に対する適切な医療の確保を目的としています。

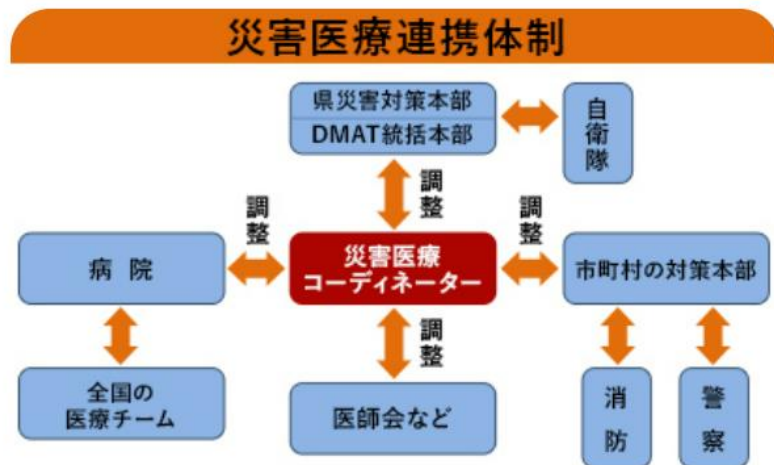
また、大規模災害時に傷病者の受け入れや処置を行う災害拠点病院として、関係機関や行政との緊密かつ有機的な連携のもとで、実践的な訓練を行うとともに、安城市全体の防災意識を高めることを目的に安城市総合防災訓練を実施しています。

# 災害医療コーディネーターが在籍しています

## 災害医療コーディネーターとは

災害時に圏域内の医療情報を集約・一元化し、医療資源の配分、収容先医療機関の確保等の医療救護活動を統括・調整等を行う医師を言います。

大規模な災害が発生した際、医療救護活動が円滑に進むように物的資源や人的資源の調整を行い、災害医療の中心的な役割を果たします。



## DMATを配置しています

### DMATとは

大規模災害や多数の傷病者が発生する事故などの現場で、急性期に活動できる機動力を備えた専門訓練を受けた医療チームです。

当院は2チーム(各チーム医師1名、看護師2名、薬剤師1名、事務1名)で構成されており、県内外で行われる研修や訓練などにも積極的に参加しています。

### 熊本地震（2016年）



# JDA-DATリーダーが在籍しています

## JDA-DATとは

日本栄養士会災害支援チームの略で、大規模な自然災害が発生した際に被災地で栄養・食生活支援活動を行うチームです。平時においては地域における災害対策活動などへ協力しています。

当院では指定の研修を受けた管理栄養士1名がJDA-DATのリーダー登録をしています。

当院の広報誌や市民公開講座でも災害栄養について発信しました

市民公開講座

### 最低限の備えて温かい食事を 災害時におけるパッククッキング

皆さんは災害時の水や食料についてどのように考えていますか？「こころを命をすくためには、必要不可欠な水を節約しながら調理する方法を紹介します。」

**災害時は水が貴重！**  
災害時には水が最も貴重な資源であり、水を溜め飲まなければ、私たちの生命は、3日や危険な状態になります。飲料水や調理用の水もめると、1人当たり1日に約3リットルが必要とされています。しかし、地震などの災害では断水が頻繁に発生し、電気やガスと比較して水道は復旧が遅い傾向にあります。そのため、災害時に水の確保と節約が非常に重要となります。

**水がないと調理も不便**  
災害初期には支援物資としてパンやおにぎり、カップ麺などが届けられますが、炭水化物に偏ることが多く、タンパク質や野菜

果物が不足しがちになります。食材が手元にあれば調理することで栄養のバランスをとることができますが、調理や洗い物には多くの水が必要となります。

**「パッククッキング」は？**  
タイトルにあるパッククッキングは、食品を耐熱性のポリ袋に入れて蒸らす調理法です。カセットコンロやガス缶を防災グッズとして備えていれば、電気やガスが復旧していなくても調理することが可能です。

**水を節約して気に調理可能**  
最大のメリットは水の節約ができることです。炊飯機に比べ、少ない水でも蒸飯として使うことができます。袋の中で完結するので、蒸物を作るときも少量の水でよく、食器も汚れません。また、袋を複数使うことで、1飯とおかずの同時調理や、食事形態の違い、アレルギーにも対応ができます。

**鶏肉の卵とし**  
作ってみよう

**材料**  
・焼き鳥の缶詰……1缶  
・卵……1個  
・玉ネギ……1/4個

**調理のポイント**  
・火が通りやすいように玉ネギは薄くスライス  
・焼き鳥の缶詰は鶏肉と調味料でもよい

**調理手順**  
① 玉ネギを薄くスライスし、袋に材料を手を入れてよく混ぜる。  
② 空気を抜いて袋を上部ではきり、20分蒸らす。  
③ 食料をよそす。

1 2 3

本管理栄養士  
日本栄養士会災害支援チーム  
リーダー 包田 亮輔

市民公開講座は  
奇数月の第3木曜日13:00~14:00に開催！

お問い合わせ 0566-75-2111(代表) 担当:企画課

予約不要  
参加費無料

過去の開催記事は  
こちらで公開しています

医療と社会福祉制度について  
がん術後のリンパ浮腫について

その他のレシピは  
ウェブサイトで公開中!

かぼちゃの  
煮物

ご飯

4



## 2 当栄養管理室の備え

### 防災訓練への参加

安城更生病院では大規模災害時に傷病者の受け入れと処置を行うため、関係機関や行政が協力し、緊密かつ有機的な連携のもとで実践的な訓練を実施しています。

当栄養管理室も発災時においても食事提供が出来るよう、一部門として訓練に参加をしています。



## 炊き出し訓練

栄養管理室では移動式の回転釜を使用した炊き出しの訓練を年に一度行っています。

訓練では調理師が中心となり、水またはお湯を入れるだけで食べられるアルファ化米や豚汁の調理をしています。





## 当院の非常食

国が定める災害拠点病院の指定要件の一つに「**食料、飲料水、医薬品等について、流通を通じて適切に供給されるまでに必要な量として、3日分程度を備蓄しておくこと**」とあります。

当栄養管理室も飲料水をはじめとして、カロリーメイトやアルファ化米、乳児用のミルクや咀嚼が困難な方向けの柔らかい食品など3日分の飲料や食料を備えています。



### 3 家庭における備蓄について

公的な支援物資が届き始めるのは発災から3日目以降の場合が多い



(前章：① 昨今の災害と食事情について 参考)

少なくとも**3日分**の水や食料は持っておきたい

水	1人あたり1日3リットル、最低3日分
食料	缶詰や乾燥食品、レトルト食品など 長期保存が可能なもの
照明・ラジオ	懐中電灯や手回し充電可能なラジオ
防寒・衛生用品	毛布や簡易トイレ、ウェットティッシュなど
医療用品	救急箱に包帯や消毒液、絆創膏、常備薬など

# 農林水産省から食品ストックのガイドが発表されています



## 家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

<b>必需品</b>		<b>水 2L×6本×4箱</b> ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)		お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!		<b>カセットコンロ・カセットボンベ×12本</b> ※1人1週間およそ6本程度
<b>主食</b> エネルギー 炭水化物		<b>米 2kg×2袋</b> ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)		<b>乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)</b> ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	<b>その他 (適宜)</b> ・LL牛乳 ・シリアルなど	
		<b>カップ麺類×6個</b>		<b>パックご飯×6個</b>		
<b>主菜</b> たんぱく質		<b>レトルト食品</b> ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個		<b>缶詰 (肉・魚)</b> ・お好みのもの18缶		
<b>副菜 その他</b> (適宜)		<b>日持ちする野菜類</b> ・たまねぎ、じゃがいも等		<b>調味料</b> ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等		
		<b>梅干し、のり、乾燥わかめ等</b>		<b>インスタントみそ汁や即席スープ</b>		
		<b>野菜ジュース、果汁ジュース等</b>		<b>チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!</b>		

日程	朝食	昼食	夕食
12 (土)		味噌汁の汁だけ	さつまいも
13 (日)		味噌汁 (ごま入り)	おかゆ 味噌汁
14 (月)	物資が偏りに ない。	チーズ蒸しパン バナナ	おかゆ (野菜入り)
15 (火)		11:00 パンドーナツ さつまいも	17:30 納めし(あつめ) ささかま 味噌汁(じゃがいも)
16 (水)		おかゆ(鶏肉入り) いちご	おかゆ さイフル7 ささかま
17 (木)		さけの炊き込みごはん さつまいも	あじさり 野菜スープ

東日本大震災 1 週目

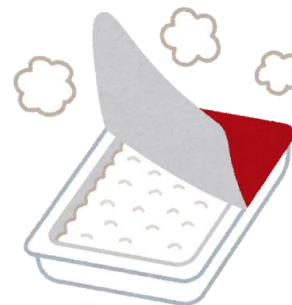
昼食



味噌汁 (汁のみ)



家庭の備蓄があれば



ご飯



おかず



汁



# 主食



## 長期保存パックごはん

レンジか湯煎で温め  
常温で製造日から5年期限



## 缶詰ご飯

開けてすぐ食べられる  
〃 3年期限



## アルファ化米

水またはお湯を注ぐ  
〃 5年期限

# おかず

アルファフーズ株式会社  
Alpha Foods Co.,Ltd.

SUNYO® 株式会社サンヨー堂



レトルトタイプ

缶詰タイプ

日常使用タイプ

- ・ 主食と違って加熱や湯煎を必要としないものが多いので震災時に食べやすい
- ・ ただし缶はゴミがかさばったり、場所をとったり、重かったりという点もある

# お菓子



ようかん



ビスコ



パン缶



チョコ系



カロリーメイト

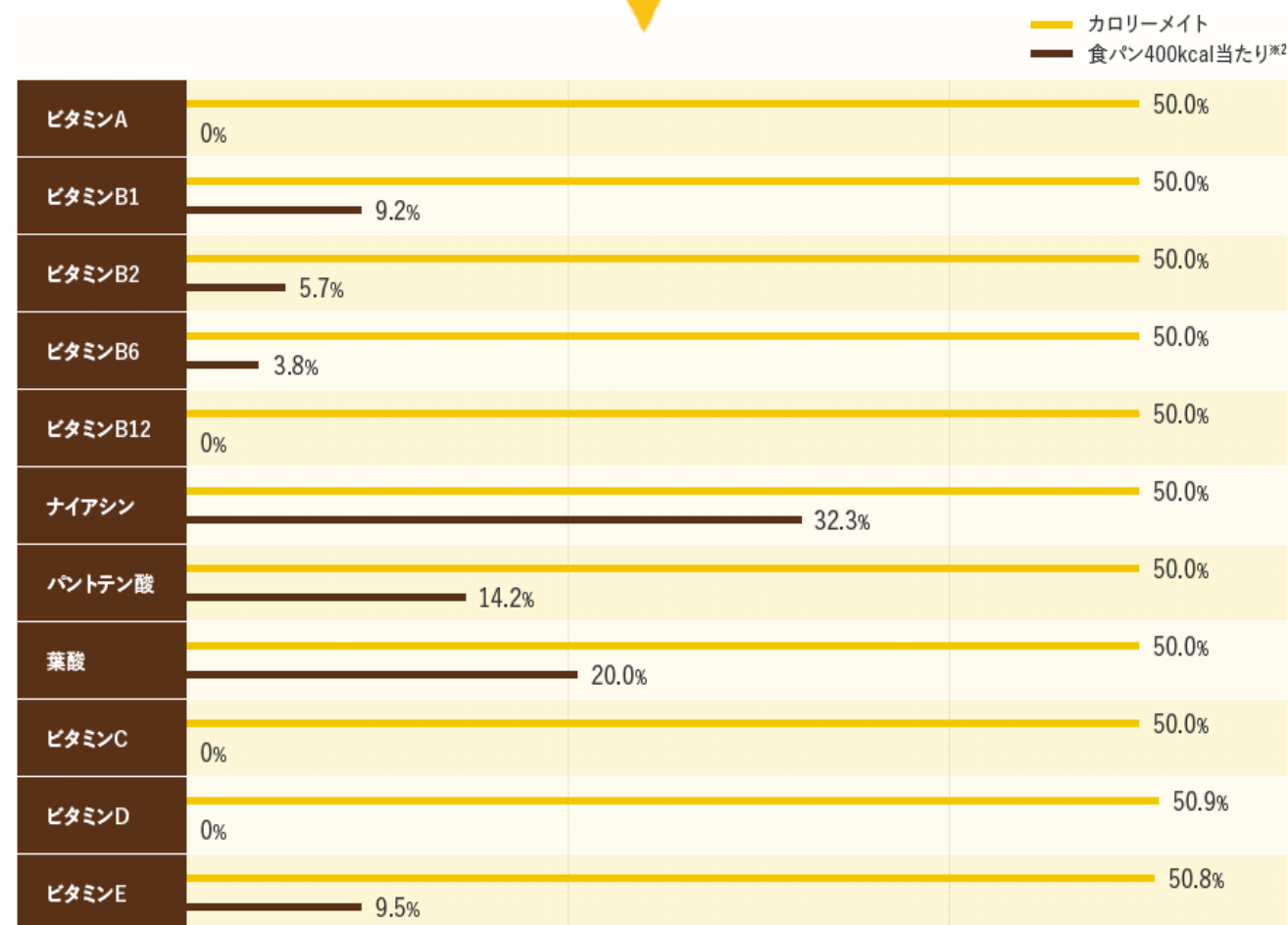
- ・ 甘いものやお菓子を食することで災害時のストレス緩和に役立つ
- ・ 脂質や糖質などで手軽にエネルギーを確保することが出来る
- ・ 加熱等の調理を必要としない

# カロリーメイトはビタミンの補給源としても



エネルギー	400kcal
タンパク質	8.7g
脂質	22.4g
炭水化物	41.7g
- 糖質	39.7g
- 食物繊維	2g
食塩相当量	0.81g
カルシウム	200mg
鉄	2.5mg
マグネシウム	50mg
リン	90mg

ビタミンは1日に必要な量<sup>※1</sup>の約半分が摂れる





# 日常食品を上手く利用して災害時に

## 非常食

災害時の備えとして用意し  
主に災害時に使用するもの

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

## 日常食品



日常から使用し、かつ、  
災害時にも使用するもの  
【ローリングストック】



## 停電時の備えに



Jackery Solar Generator 1000 Plus

### ソーラーパネル + 発電機

合計出力 2000W (瞬間最大 4000W)



消費電力 沸騰時：1000W  
保温時35W

約29時間 保温可能



消費電力 (充電) 18-20W

約60回 充電可能

### フル充電には

4枚のソーラーパネル (200W) で最速2時間以内

1枚のソーラーパネル (100W) で18時間

コンセントからの充電で1.7時間

# カセットコンロとガスボンベがあれば温かい料理が作れる

地震等によってガスの供給が止まる可能性もあります

ガスが止まることで料理やお湯を作ることも難しくなります

(前章：① 昨今の災害と食事情について 参考)



## 4 今回のまとめ

- ・ 当院は災害に備えて炊き出し訓練や非常食の確保をしています
- ・ 家庭では3日以上の備蓄をしておきましょう
- ・ ローリングストックを利用しましょう
- ・ ガスの供給停止に備えてカセットコンロとガスボンベを

次は「③ パッククッキングについて」です