

# 9月 きゅうしよくだより

社会福祉法人えどがわ  
2022. 9月号



少しずつ暑さもやわらぎ、秋の気配を感じられる季節になりました。  
この時期は夏の疲れも出る頃です。生活リズムが乱れると体の調子も悪くなり、病気に罹りやすくなります。  
バランスの良い食事を心がけてしっかり体を動かし、元気に過ごしましょう。



9月1日は「防災の日」 災害時に役立つ乳幼児の食品備蓄

毎年9月1日は「防災の日」です。

この日を含む1週間は「防災週間」と定められています。乳幼児の食品備蓄について見直してみませんか。

## \*どのくらい必要？

大規模な災害が発生すると、ライフラインの復旧まで1週間以上要する 경우가多く、災害支援物資は3日以上到着しないことや物流機能停止により1週間は店などで食品が手に入らないことが想定されるため、最低3日から1週間分の食品の備蓄が望ましいと言われています。また、乳児用ミルクや離乳食、アレルギー対応食などの特殊食品は、手に入りにくくなることが想定されているため、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

## \*食料備蓄の内容は？

水は、1人1日おおよそ3ℓ(飲用水+調理用水)程度あれば安心です。そして備蓄食品は主食・主菜・副菜をそろえると栄養バランスが整います。

普段から食べている食品や災害時に使用する非常食を各家庭の食生活に合った内容で備蓄する必要があります。また、災害時は普段と違う環境で落ち着かないことが想定されます。子どもの好きな食品や飲み物、安心するものなどを備えおくとよいでしょう。保育園では避難生活に必要な分を備蓄しています。また、各アレルギー対応食も用意しています。

## 【乳幼児のための食品備蓄内容】

- 粉ミルク
- 哺乳瓶・紙コップ・使い捨て皿やスプーン
- 多めの飲用水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品・飲み物

この機会に、自宅にある備蓄食品の賞味期限を確認しましょう。期限ギリギリに迫った食品は、新しいものと入れ替えしながら消費しましょう。



## ポリ袋で炊くごはん

【材料】 無洗米 150g(1合分)  
水 200ml  
ポリ袋

### 💡 アイデア 💡

レトルトカレーと一緒に湯せんすればカレーライスとして食べられます。

炊き込みご飯の素やふりかけで味の変化させることも

- 【作り方】
- ①湯せん可能なポリ袋に無洗米と水を入れる。
  - ②袋内の空気を抜きながらねじって、できるだけ高い位置でしっかり結び15分くらい浸水させる。
  - ③袋が鍋底に直接ふれないように耐熱皿を敷き、お湯を沸かし、②のポリ袋全体が浸かるように入れて20分加熱します。
  - ④火を止め、鍋に入れたまま10分蒸らします。火傷に気を付けて取り出します。

\* 袋のまま盛りつけることで洗い物ができません。

・ポリ袋は、耐熱性の高密度ポリエチレン製で半透明のもの、厚さは0.01m以上のものがよいですが、普段使いものは低耐性のものが多いので、災害時に低耐性しかないときは2重にして使います。