

糖尿病  
ワンポイントアドバイス



東日本大震災から1年が経過しました。  
わが国を取り巻く環境から地震と日本は切っても切れない関係です。  
非常食を準備したいがどうしたらよいのか？  
そんな悩みを抱えている方々のために、  
今回は『災害非常食のポイント』を紹介したいと思います。

## そもそも非常食とは？

災害などで食べ物の供給がストップした場合を考え、平日頃から準備しておく食料のことです。

非常事態!!!

→カロリー、塩分、ビタミン  
…気にしてもらえません。

**どんな場合でも食べられる  
物を用意することが大切。**

## どれだけ用意する必要があるの？

ライフラインが復旧する  
までに3日間(9食分)  
ガスや電気を使わずに  
食べられる物を準備して  
ください。



## どんな物を用意したらよいのか？

- ①まずは水を確保してください。1日2000ml(2L)  
2Lのペットボトルは持ち運びに不便。500mlを  
4本準備する。
- ②手軽に食べられる物としてカロリーメイトゼリー  
(200kcal)、保存パンがお奨め。  
最近ではCOMOパンという35日長期保存パンも  
出ています。
- ③水を入れただけで温かいご飯が食べられるアル  
ファ米も有効です。カップ麺はお  
湯が必要なため、  
第一選択としては



## 意外と便利な食べ物

- ①果物では、りんご、柑橘類。いちごや桃、ぶどう  
は潰れやすいので向きません。
- ②加工食品、チーズなども衛生的で使い勝手がよい  
食材。
- ③ふりかけは慣れ親しんだ味に変えられるので、  
持っている安心。
- ④食欲が無くても食べられる物としてアメ、ガム等。
- ⑤日頃おやつで食べている物として、ポテトチップ  
ス、チョコレート等。



## 災害食の入れ物は？

リュックが1番!...肩に背負える  
ので両手が空きます。  
中身はかさばらない物で軽めの  
物を選びましょう。



## 冷凍庫に残っている物は？

食中毒の危険性があるので  
全部捨てるようにしましょう。



(栄養管理室長 倉野 正志)

当院では、疾病の予防や治療を行い  
皆様方の健康を守るという重要な社会的  
使命を担っており、喫煙は、喫煙者  
本人だけでなく周りの人々へも健康被害  
を与えることから、患者様及びその  
家族の皆様、診察を受けられる方、お

見舞いの方など当院へお越しになる全  
ての方々並びに職員全員の健康増進を  
図るために、平成24年4月1日から、  
敷地内を全面禁煙といたしますので、  
皆様方のご理解、ご協力のほどよろし  
くお願いいたします。

糖尿病教室

4月  
お休みです