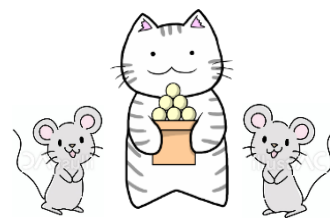


医務室だより 9月号

身延山大学医務室令和8年9月1日発行



もしもの「備え」、していますか？

9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」として定められています。日本は台風、地震、津波、火山噴火など多様な自然災害が発生しやすい国で、最近では熊本県の地震、千葉県での水害で甚大な被害がありました。安心して過ごすためには、日頃からいざという時の備えが大事で、非常食などを備蓄しておくことも大切となります。

備蓄食品を非日常のものとして捉えるのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくようにしましょう。

ローリングストックという方法を活用すると無理なく備蓄ができます。

ローリングストックとは？

「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、定期的に消費した備蓄食品を買い足していく方法で、常に一定の食品が備蓄されている状態を保つことができます。

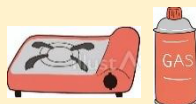


備蓄の目安

家族の人数分×最低3日分
(出来れば1週間以上備えましょう)

備蓄に適している食品例

- ・お米や乾麺
- ・飲料水
- ・レトルト食品（お粥・カレー）
- ・インスタント食品（カップ麺・スープ）
- ・栄養補助食品（カロリーメイト・エネルギーゼリー・エネルギーバー）
- ・菓子類（クッキー・飴）
- ・ロングライフ製品（豆腐や牛乳等）など



カセットコンロやガスボンベも
用意しておく心安心です

栄養バランスにも気を付けましょう！

災害直後はたんぱく質ばかりになりがちです。不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようにバランスよく備えることを意識していきましょう。

たんぱく質を効率よく摂るには？

たんぱく質を摂るためには缶詰や豆腐がおすすめです。

ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚介の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰等は長期保存ができるうえに、手軽にたんぱく質を摂ることができ経済的なのもポイントです。



ビタミン、ミネラル、食物繊維を効率よく摂るには？

じゃがいも、玉ねぎ、人参、かぼちゃなど日持ちする野菜を多めに買い置きしておきましょう。

わかめ、ひじき、のりなどの乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなども
あると良いですね。



水の備蓄の目安は一人当たり 1 日 3ℓ で 3 日分、 水道水を活用しよう！

人間が 1 日に必要とする水の量は約 2 リットルとされていますが、口をゆすいだり手や顔を洗ったりする分を含めると 3 リットル程度は必要といえます。**水道水を保存する場合は常温では 3 日程度、冷蔵庫では 7 日～10 日程度を目安にしましょう。**

水道水に含まれている残留塩素には消毒効果があり、雑菌の繁殖を防いでくれますが時間の経過とともに失われていくため、実際の保存期間は季節や保存場所によって変動するので注意が必要です。

水道水の適切な保存方法



◎ 蓋つきの容器になるべく満タンまで水を入れて密閉する

保存容器に空気が入ると、空気中の雑菌が繁殖する恐れがあるので、容器の口元までいっぱい水を入れて密閉し、空気を入れないようにする。

持ち運びや水の交換に苦労しないように、ポリタンクに保存する際は、10 リットル程度のサイズがおすすめです。

◎ 容器や保管場所を清潔に保ち、保存場所は直射日光の当たらない冷暗所や冷蔵庫がおすすめ

ペットボトルやポリタンクなどの容器は、水道水でしっかり洗浄してから使用し、保管場所も清潔にして雑菌などが繁殖するのを防ぎましょう。保管場所は、水温が高くなると水道水に含まれている残留塩素が消失しやすくなるので、直射日光の当たらない冷暗所や風通しの良い場所が冷蔵庫に。冷蔵庫に置くとより長期保存ができます。

◎ 煮沸や湯冷まし、浄水はせずそのまま保存する

煮沸や浄水などを行うと残留塩素が減り、雑菌などが繁殖しやすくなります。

残留塩素が気になる場合は、飲用するときに煮沸や湯冷ましにしてから飲みましょう。

保存期間が過ぎた水は掃除や花の水やりなどに使おう！