



テーマ：家庭の防災対策（備蓄食料の保管方法）

大規模な災害が発生した場合、水道などのライフライン施設が使用できなくなったり、行政などの防災関係機関の救助活動が時間を要する事があります。救助が届くまでの数日間を生活できるように3日以上以上の食料品や飲料水を用意しておくことが推奨されています。しかし、食料品に関しては、消費期限の問題があります。気付けば期限をとくに過ぎていた・・・という事が無いように、期限切れのロスを防ぐのに役立つ方法をご紹介します（ローリングストック法）

ローリングストック法：普通の食料品の買い置きを少しだけ増やし、定期的に食べて、食べた分だけ買い足すという行為を繰り返すことで、非常食の備蓄ができる。

- 定期的に「非常食」を食べる事になるので、災害時の食事としても違和感なく食べる事ができる。
- 「非常食」の消費期限が1年の目安となるので、長期保存ができなかったレトルト食品やフリーズドライ食品なども選べます。（保存食は通常3～5年の長期期限が前提として加工されている）
- 毎月1回、家族で「非常食ごはんの日」を決めておいて、防災について確認し合う機会にする。

参照：家庭の防災対策

家族人数の1食分

1 備える	家族人数の1食分		
	朝	昼	夕
1日目			
2日目			
3日目			
もう1日分			

食料品だけでなく、トiletペーパーや電池カセットコンロのガスなど生活用品にも応用してストックしていきましょう。

2 食べる	食べる			
	食べる	朝	昼	夕
1日目				
2日目				
3日目				
もう1日分				

ベースとなる3日分(9食分)の非常食を用意する。さらにもう1日分、合計で12食分ストックしておく。

ローリングストック法

月に1回、日を決めて、1食分の非常食を食べる。

4 食べ慣れたものを常備	食べ慣れたものを常備			そっくり入れ替わる		
	朝	昼	夕	追加	追加	追加
1日目						
2日目						
3日目						
もう1日分						

3 買い足す	買い足す				
	朝	昼	夕	追加	
1日目					
2日目					
3日目					
もう1日分					

食べたら、1食分を買い足して補充する。

丁度1年で、最初に用意した4日(12食分)は全て消費し、買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

一人一人の災害に対する心構えが重要です。『災害は「まさか」ではなく「いつか」は起きるもの』という意識を持って防災対策に取り組みましょう！



質問：水以外の飲み物で薬を飲んでも良いのですか？



答え：特に水分を制限されていなければ、コップ1杯（150ml程度）の水、またはぬるま湯で飲むようにしましょう。

薬は溶けた状態で吸収されます。水が無ければ溶けにくいので吸収が遅れ、効果も表れにくくなります。水なしで飲むと、薬がのどや食道にひっかかり、そこで溶けて炎症を起こすことがあります。また、水の量が少なくても、薬の吸収がスムーズにいかず、効き目が低下する場合があります。水以外の飲み物の場合はどうでしょうか・・・

ジュース

ジュースの中でも特に、グレープフルーツジュースは多くの薬との飲み合わせが知られており、薬の効果が強く出すぎたり、副作用が表れやすくなる事があります。また、炭酸飲料も胃薬などの効果に影響することがあります。日頃から、ジュースなどをよく飲む方は、飲み合わせを確認するようにしましょう。

スポーツドリンク

スポーツドリンクはカルシウムなどのミネラルを多く含んでいるので、薬の吸収や作用を低下させることがあります。ミネラルは体に良さそうな印象がありますが、薬を飲むのには適切ではありません。

アルコール

薬と一緒に飲むと、薬の効果が強くなったり、逆に弱くなったりする事があります。薬とアルコールは絶対に一緒に飲まないでください。



かんたん
おいしい
からだに良い

調剤薬局の管理栄養士メニュー

さつまいものきんぴら



【材料 2人分】

- ・さつまいも 中1本
- ・黒ごま 少々
- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1/2
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・酒 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1

さつまいもに含まれるビタミンCやカリウムは水溶性ですが、他の野菜に比べ失われにくいのが特徴です。「紅芋」や「紫芋」といった紫色の品種には、ポリフェノールの一種であるアントシアニンが含まれます。抗酸化作用を持ち、細胞の健康維持を助ける働きがあります。皮の色が鮮やかでムラがなく、ふっくらとした形のもの、ずしりと重みがあるものを選びましょう。

【1人分】エネルギー 220kcal 塩分 1.2g

【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま4～5cmの長さの細切りにし、すぐに水につける。（水を3～4回かえてしっかりとアクを抜く）
- ②フライパンにサラダ油を熱し、水けを拭いたさつまいもを中火で炒める。
- ③Aを加え、炒め合わせ、仕上げにごま油をふり、黒ごまを散らす。