

栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。8月の行事食は、“さんまの蒲焼き寿司”を楽しんで頂きました。この蒲焼き寿司は、実は災害備蓄品を調理したものです。食料をローリングストックするという方法が定着してきていますが、病院でも備蓄食品を献立に取り入れてローリングストックしています。地震や台風など自然災害が発生すれば、水や食料の確保が重要になります。いざという



時の対策は万全ですか？今一度、備蓄食品の賞味期限の見直しも必要です。いつ起こるかもしれない災害に備えましょう



《メニュー》

- さんまの蒲焼き寿司といなり寿司
- 夏野菜の天ぷら（オクラ・南瓜・ナス）
- がんもの煮物 人参と水菜のサラダ
- 果物（テラウエア）

災害に備えた食品ストック

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※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!	 災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要すると考え、3日～1週間×人数分の食品の備蓄が望ましいと言われています。
主食 エネルギー 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	 乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	バックご飯×6個	 ローリングストックは、普段の食品を少し多めに買い置き、賞味期限の古いものから使って、買い足していく方法。日持ちのする野菜や果物もストック品です
副菜 その他 (適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 梅干し、のり、乾燥わかめ等 野菜ジュース、果汁ジュース等	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 インスタントみそ汁や即席スープ チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!

次回は … 9月の行事食は、敬老の日に合わせ **“赤飯”** を予定しています。そろそろ暑さも和らいで食欲アップで食事を楽しみたいですね。

太田病院 栄養科