

『非常食』 備えていますか？

もしもの時・・・
慌てないように普段からの備えが大切です。



発行元:株式会社トラストファーマシー
住所:東京都豊島区南池袋2-6-10
プリモプラート3F
TEL:03-5958-3137
FAX:03-5958-3138
HP:http://www.trust-ph.jp/

私たちは水なしでは生きられない

人間は一定期間、食事をとらなくても生命を維持できますが、水なしでは**平均3日間**、**最長でも10日**くらいしか生きられないといわれています。

非常時に最優先しなければならないのは**水**なのです。

成人の必要量は2.5~3ℓ/日。食べものからの摂取や体内での代謝水などを差し引くと**1~1.5ℓ/日**の水が必要です。

ポイント 軟水を選びましょう！！



- ★薬や粉ミルクは軟水で飲みましょう。
ミネラルの多い硬水は薬に悪影響を与える可能性があります。
硬水のミルクは乳児の腎臓に負担をかけてしまいます。
- ★日本の水はほぼ軟水。
飲みなれた水を保管しておきましょう。

乳幼児、高齢者に必要な「食の備え」

乳幼児



- ・粉ミルク
(母乳が出なくなった時に使用)
- ・白がゆ
- ・パンの缶詰
- ・乾パン、ドライフルーツ
(水に浸して柔らかくする)
- ・お菓子
(ぐずってしまった時に)
- ・麦茶、番茶
(ノンカフェインの飲みもの)

高齢者



- ・くず粉
(体を温める効果)
- ・白がゆ
- ・味噌汁
(食べ慣れていているもの)
- ・濃厚流動食、とろみ剤
(少量でエネルギーをとれるもの)
- ・ゼリータイプの飲料
(飲み込みが困難な方に)
- ・緑茶パック

非常食とは??

災害などの非常時に備えておく食品です。
命をつなぐだけでなく、生きる勇気を与えるのも非常食の役割です。

《非常食の3つの条件》

- ①**美味しく**食べられること
かたいもの、毎日同じものを食べ続けるのは苦痛になります。
生きる力が湧いていく食事ではなくてはいけません。
- ②**保存が楽**にできること
常温で保管できるものが大前提です。
電気・ガス・水道が使えなくなることを想定しています。
- ③**簡単**に食べられること
余計な労力を使わないためにもかさばらず、開封してすぐに食べられることが不可欠です。



非常食の種類~いろいろなものが非常食に利用可能です~

- ***レトルト**【お湯に入れて温めるだけ】：ごはん、カレー、スープなど
気密性のある袋に食品を入れて密封し、加熱殺菌したもの。
- ***フリーズドライ**【お湯をかければ元の形に】：おかゆ、味噌汁など
水分を含んだ食品を急速凍結し、真空状態で乾燥させたもの。
- ***乾物**【水でもどすだけ】：ひじき、高野豆腐、切り干し大根、煮干しなど
日光や風を利用して乾燥させたもの。
- ***缶詰**【常温で長期保存ができて経済的】：パン、魚・肉類、果物など
缶の中に食品を詰めて脱気、密封したあと加熱殺菌したもの。
- ***ヒートパック**【火や水なしで温められる】：ごはん、シチューなど
救助隊のための食品。専用の袋に発熱剤、食品、発熱容器を入れて、密封したもの。
- ***粉末**【ホッと一息つける飲みものを用意】：お茶、ジュース、青汁など
水やお湯を注ぐだけで飲める。
- ***伝統加工品**【食が細い時の助けに】：味噌、漬物、梅干しなど
塩漬け、天日干しなどの食品は保存もきく。



どんな非常食をどのくらい準備したら良いの？

災害などの非常時に救援体制が整うとされている3日分×家族分を最低でも備えておきましょう。

3日分の1人当たりのストック量



- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> アルファ化米 (乾燥米飯) | <input type="checkbox"/> 魚の缶詰 (ツナ、調理済み) |
| <input type="checkbox"/> 白がゆ | <input type="checkbox"/> 肉の缶詰 (コンビーフ、スパム、調理済み) |
| <input type="checkbox"/> 玄米 | <input type="checkbox"/> 大豆 |
| <input type="checkbox"/> パンの缶詰 | <input type="checkbox"/> 煮豆 |
| <input type="checkbox"/> 乾パン | <input type="checkbox"/> 煮物 |
| <input type="checkbox"/> シリアル | <input type="checkbox"/> 乾物 (切り干し大根、車麩、高野豆腐) |
| <input type="checkbox"/> もち | <input type="checkbox"/> 梅干し |
| <input type="checkbox"/> カップめん | <input type="checkbox"/> のり |
| <input type="checkbox"/> 小麦粉 | <input type="checkbox"/> ふりかけ |
| <input type="checkbox"/> 味噌汁 | <input type="checkbox"/> 味噌 |
| <input type="checkbox"/> スープ | <input type="checkbox"/> 乾燥わかめ |
| <input type="checkbox"/> ミネラルウォーター | <input type="checkbox"/> とろろこんぶ |
| <input type="checkbox"/> 長期保存可能水 | <input type="checkbox"/> くず粉 |
| <input type="checkbox"/> 青汁 | <input type="checkbox"/> 長期保存用お菓子缶 |
| <input type="checkbox"/> ジュース | <input type="checkbox"/> はちみつ |
| <input type="checkbox"/> 茶 | <input type="checkbox"/> あめ |
| <input type="checkbox"/> 豆乳 | <input type="checkbox"/> ドライフルーツ |
| <input type="checkbox"/> ゼリー状ドリンク | <input type="checkbox"/> チョコレート |
| | <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 |

※食品の賞味期限が切れないように定期的に確認しましょう！

今月のレシピ

缶詰パエリア



1人分の栄養成分
エネルギー 205kcal
たんぱく質 16.4g
脂質 6.0g
塩分 1.1g



材料 4人分

🕒 50分

材料	分量	材料	分量
米	280g		
玉ねぎ	1/2個		
にんにく	1粒		
カットマト缶詰	80g		
固形ブイヨン	1個		
サフラン	少々		
材料	分量	材料	分量
～お好きな缶詰～		～お好きな材料～	
(アサリの水煮)	20g	(赤パプリカ)	1/4個
(帆立貝柱水煮)	1缶	(インゲン)	30g
(焼き鳥 塩味)	1缶	(むき海老)	4尾
(マッシュルームスライス)	20g	(イカ)	1/3杯
		(冷凍ムール貝)	4個
		パセリのみじん切り	少々
		レモン	1/2個

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
 静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.tokai-chori.ac.jp/>



【作り方】

- ① 米は軽く洗い、ざるで乾かしておく。
玉ねぎ・にんにくはみじん切りに切っておく。
固形ブイヨン・サフランは400cc～500ccのお湯に溶かしておく。
パプリカは5mmくらいにスライス。
インゲンは塩ゆでして食べやすい大きさにきっておく。
イカは輪切りにしておく。
- ② パエリア鍋又はフライパンに油を加え、玉ねぎ・にんにくを炒める。
玉ねぎがしんなりしたら、米を加えて炒める。米が油でコーティングされるようにしっかり炒める。
- ③ 鍋に①のスープを米がかぶるくらい注ぎ、カットマト、缶詰の具、野菜・魚介を色どりよく並べる。
- ④ オーブンに入れる場合は、アルミホイルをかぶせ180℃で20分くらい炊く。火で作る場合は中火でふたをして炊いていく。水分が無くなって少し硬い場合はブイヨン补足して炊き上げる。
- ⑤ 仕上げにパセリのみじん切りをふりかけ、くし型に切ったレモンを添える。



＜ 料理のポイント！ ＞

缶詰は一度加熱処理をしてあるため、調理工程内で加熱しなくてよいので早く作れる利点があります。パエリアの味を考えて、使用する缶詰は味の系統をそろえましょう。サフランの香りを邪魔しないように塩味を選ぶと失敗は少ないと思います。また缶詰の煮汁もおいしい出汁が出ているので固形ブイヨンと一緒に加えると旨味が増します。使用するサフランは水によく溶ける性質があります。あらかじめスープに溶かしてから使用するときれいな色が出やすくなります。

＜ 担当の先生より ＞

缶詰はお好きなものを何種類も用意すると見た目もきれいです。野菜は色どりを考えて赤や緑などきれいに盛り付けましょう。今回はパエリアの定番、魚介を中心とした缶詰を使用。プラスで旨味のある焼き鳥(塩)を加えてみました。

学校法人ミズモト学園 東海調理製菓専門学校
東海調理製菓専門学校
 目指すは一流のプロフェッショナル



今月のコラム～薬剤師より～

暑くなってきましたね。だるさを感じた日には、いつもよりゆっくりお風呂に入ってはいかがでしょうか？
 普段何気なく入っているお風呂ですが、お湯に浸かることで、温まって血流がよくなり疲れが取れることはもちろんですが、水の圧力でマッサージ効果が得られたり、体が浮くことで緊張が取れて気分もリラックスすることができます。

水分補給はくれぐれもお忘れなく！



芝新町調剤薬局 薬剤師 川村 由美

今月のコラム～医療事務より～

今度、薬局で地域の皆様に向けたセミナーを開催する事になりました。テーマは薬のことに限らず、健康や生活の知恵など様々な視点から考えることになり、スタッフ一同、頭を抱えています。
 私は以前から気になっていた「写経」というアイデアを出したのですが、笑われて終わってしまいました。このコラムが掲載される頃には全て決まっているはず。栄養士の方も協力して下さるので、そちらの方も楽しみに。

皆様のご参加をお待ちしております。

芝新町調剤薬局 医療事務 古山 晶子



当薬局では薬剤師・栄養士が飲み合わせ・食べ合わせのアドバイスをさせていただきます。
 処方箋がなくてもお気軽にご相談ください！

薬局では健康維持に欠かせない商品を
 各種取り揃えております。



発熱・嘔吐・下痢などの
 の脱水状態時に！
OS-1
 (500ml)
¥210 (税込)



冷え・むくみ・便秘
 でお悩みの方に！
生姜でPo
¥400 (税込)

オリジナルQOL向上商品



吸収率の良い還元型にリニューアル。
 体力不足、美容を気にされている方に
 おすすめです。
 60粒入り(約1ヶ月分)
¥4,100 (税込)



冷え症の方におすすめ。
 ノンカフェインなので妊娠されて
 いる女性、お子様にも安心です。
 30包入り
¥1,730 (税込)

※販売していない店舗もございますのでご了承ください。

薬局名

発行元:株式会社 トラストファーマシー
 住所:東京都豊島区南池袋2-6-10 3F
 TEL:03-5958-3137 FAX:03-5958-3138
 HP:<http://www.trust-ph.jp/>
 人と人のつながりからより良い価値を創造する