



小田病院通信 ホームページ <https://oda-hp.com>

～ 災害時の食事（栄養）～

皆さんは災害時の備えをどのようにしていますか？毎年のように、全国各地で地震や豪雨災害などにより、大きな被害が出ています。日頃から、「もしも・・・」という時の食事を考えておきましょう。



<災害時の食事（栄養）の基本>

発災直後から72時間（3日間）程は、命を守るために「食えること」が大切です。災害の規模やライフラインの被害状況によって、回数や量に違いはあると思いますが、備蓄食品や支援の配給食品と水分をしっかりと摂りましょう。

それ以降は徐々にエネルギーに加え、たん白質やビタミン・ミネラルなど内容も意識するようにします。特に避難所で配給される食事は、エネルギー源となる穀類が多く、体作りや調子を整えるたん白質や野菜は不足する傾向にあります。（東日本大震災食事供給調査より）

1ヶ月以降の長期になると災害関連死や基礎疾患の悪化が懸念されます。その予防と防止のため、食の内容も可能な範囲で配慮するよう心がけましょう。



<備蓄しておく食品のポイント>

○ 3日間分は備える

ライフラインが止まっても、救助や救援物資が届くまでを乗り切れるよう飲料水も含め家族分を用意しましょう。「非常食」も進化し、長期保存（3～5年）や加熱せず食べられるものなど様々です。持ち運びできる重さにまとめておくと良いでしょう。

○ 不足しやすい栄養素を含む食品の備蓄

肉類や乳製品、野菜類など栄養面を考慮できるように用意しましょう。個包装で開封しそのまま食べられるタイプが便利です。ローリングストック（※注1）をしましょう。

たん白質

缶詰類、ソーセージ類、ソーセージ等の加工品、ロングライフ牛乳、栄養補助食品

（カロリーメイト・ゼリー飲料・栄養補助飲料など）



各種ビタミン・ミネラル類

野菜スープ類（フリーズドライ加工）、豚汁（レトルト）、野菜ジュースなど



○ ディスポ用品も加えておく

洗い物をせず、生活水の節約になります。割り箸、紙皿、紙コップ、サランラップなど



○ 好みの食べ物も用意

長期間になると精神面なダメージが心配です。ホッとできる自分の好きなものも入れておくと良いでしょう。



（※注1）ローリングストック法
「非常食用」でなくても、半年～1年近くの消費期限はあります。期限が近付いたら食べて買い足すローリングストック法で十分活用できます。



◇ 栄養士の支援活動をご紹介 ◇

日本栄養士会は、2011年に発生した東日本大震災をきっかけに「日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）：

The Japan Dietetic Association - Disaster Assistance Team）」を設立し、大規模自然災害発生時に被災地で以下下記のような栄養・食生活支援活動を行っています！

- * 被災地の医療・福祉・行政・栄養部門と連携し、情報収集と共有
- * 緊急栄養補給物資支援の「特殊栄養食品ステーション設置」（高齢者や乳幼児など要配慮者向け食品供給拠点）
- * 必要物資の内容や量の把握及び物資手配や分配
- * 被災施設避難所で許可を得て個別の栄養補給支援



（裏面に続きます）

＊ 対応困難な被災者支援として他チームと連携・引継ぎ

最後に、私自身 2019 年の台風災害で、2 週間ほど停電と断水の生活を経験しました。「いつまで続くのだろう・・・」と自衛隊の給水車に並び、最小限の光と音の生活に不安と疲労感が募る中で、家で食事ができたことに何より救われていた記憶があります。食は心と

身体の栄養です。「備えあれば憂いなし」といいますが、自然災害は想定外に何が起こるかわかりません。「今できること」を改めて考える機会にぜひ参考にしていただけたら幸いです。



管理栄養士 座間

引用元：日本栄養士会雑誌 Vol. 67 月刊糖尿病ライフさかえ 2024Vol.64No.9

2025年9月診療担当表

	月 1 8 22 29	火 2 9 16 30	水 3 10 17 24	木 4 11 18 25	金 5 12 19 26	土 6 13 20 27	
内 科 科 小 児 科	平山 茂樹	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人	小田 常人 13日休診	午後 休診
	宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ		宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ	宮本 礼子 内科のみ 13日のみ	
皮 膚 科		長嶋 慶佳 午前・午後とも 25名様まで					
整 形 外 科	亀岡 尊史			保住 寛 受付時間等 下記参照			
胃 腸 科		小田 常人	小田 常人		小田 常人		
病 棟	平山 茂樹	小田 常人	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	小田 元彦	

受付時間 午前 8 時 ～ 午前 11 時 30 分 午後 1 時 ～ 午後 5 時 30 分
診療時間 午前 8 時 30 分 ～ 午後 0 時 午後 2 時 ～ 午後 6 時
毎週土曜日は午前だけの診療です。午後は休診となります。

木曜日の 受付時間 午前 休診 午後 1 : 0 0 ～ 4 : 3 0
整形外科だけ 診療時間 午前 休診 午後 2 : 0 0 ～ 5 : 0 0

※ 都合により担当医師・診療時間等に変更することがあります。 ※日曜、祝祭日は休診です。

診察をされる患者様は受付時間内にお越しください。

編集後記 鴨川市合同祭

9 月 13、14 日は鴨川市合同祭ですね。
ここ小田病院が立つ横渚の諏訪神社は建御名方命(たけみなかたのみこと)を祭神とし山車と人形は鴨川市の有形民俗文化財に指定されています。
鴨川に嫁いでくるまで、生まれ育った勝浦の祭りが一番。自分の地区の神輿が一番だ！と思っていました。
初めて子供と一緒に参加した鴨川の祭り。地区それぞれの響き渡る甚句、大漁、豊作を祈り揉んでさして、勇ましい神輿各々自分の神輿が一番！という表現に圧巻され、どの祭りも、どの神輿も素敵だと思ようになりました。
当日は当院も各地区の神輿や山車が入り大賑わい。
ワクワクしますね。(受付 佐藤)



今月の花： キンモクセイ

モクセイ科モクセイ属の常緑小高木樹で、モクセイ(ギンモクセイ)の変種。庭園樹や街路樹として植栽に使われる。秋に橙黄色の花を咲かせて甘い香りを放ち、ジンチョウゲ、クチナシと合わせて、日本の三大芳香木のひとつに数えられている。花は薬用にもなる。
和名の由来は、樹皮が動物のサイ(犀)の足に似ていることから中国で「木犀」と名付けられ、白い花を持つギンモクセイに対して、キンモクセイの花はオレンジ色や赤色が見立てという。

出典：ウィキペディア

発行：小田病院広報委員会 藤井
鴨川市横渚 8 8 0 番地
TEL 04-7092-1128
FAX 04-7092-1031
mail :sansikai@lily.ocn.ne.jp

