

災害対策推進・教育センター

VOL.31 2025 年 4 月号 かわら版



Topics 令和 6 年度 備蓄食料を購入しました

災害拠点病院指定要件において、備蓄の確保は 3 日分以上とされており、それをもとに当院でも備蓄の調整をしています。令和 3～5 年度購入分で 3 日分の備蓄は充足していますが、令和 6 年度はプラスアルファ分として、1 人あたり 2 食（朝・昼）分の非常食と野菜ジュース 1 缶を追加購入しました。今回は、職員の非常食のメニューをご紹介します。

令和3年度購入 非常食 1 日目分

食料 朝 缶入りパン（保存期間5年）	昼 わかめご飯（保存期間5年）	夕 野菜シチュー+クラッカー （サバイバルフーズ：保存期間25年）
--	-------------------------------	---

令和4年度購入 非常食 2 日目分

食料 朝 おにぎり 昆（保存期間5年）	昼 おにぎり 五目 おこわ（保存期間5年）	夕 野菜シチュー+クラッカー （サバイバルフーズ：保存期間25年）
---	-------------------------------------	---

令和5年度購入 非常食 3 日目分

食料 朝 おにぎり 昆布（保存期間5年）	昼 おにぎり わかめ（保存期間5年）	夕 野菜シチュー+クラッカー （サバイバルフーズ：保存期間25年）
--	----------------------------------	---

令和6年度購入 非常食 4 日目分

食料 朝 塩こんぶがゆ（保存期間5年）	昼 梅じゃこご飯（保存期間5年）
---	--------------------------------

次年度以降も毎年 1 人あたり
備蓄食 2 食（朝・昼）分と
野菜ジュース 1 本の購入を続ける予定

令和3-6年度購入

飲料 水	野菜ジュース 5 年保存
----------------------------------	-----------------------------------

【1 人 1 日あたり水 2L、野菜ジュース 1 本】× 3 日分を備蓄している

サバイバルフーズってなに？

サバイバルフーズとは、25 年の超長期保存が可能なクラッカーとフリーズドライ加工食品の非常食のことです。

一般的な非常食の保存期間が 3 年～5 年であることを考えると、その約 5 倍もの

長期保存が可能です！ 引用元：セイエンタプライズ HP



ロッカーに+αの
缶詰やゼリー飲料の
備えがあると安心！



大缶 422g×1缶

栄養診療部
森 貴宣です

災害時は様々なストレスが加わります。日頃より食べ慣れた食品のローリングストックを行い、備蓄することで食事のストレスを軽減することができます。当院では患者用非常食を給食に利用し、ローリングストックを実施しています。

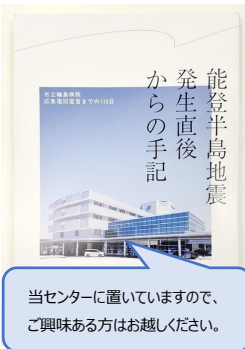
Column

被災直後の食事の実際～能登半島地震の手記から～

昨年1月の能登半島地震を経験された市立輪島病院事務部長の河崎国之氏が、地震発生直後から市立輪島病院応急復旧宣言までの113日を手記として自費出版されています。

手記の中では、被災直後の食事の実際についても触れられています。震災から2日目の市立輪島病院では、病院への避難市民にも食料の提供が必要となり、3日目には、院内患者への食料も底を尽きかけ、避難者への食料供給もままならない状況下であったと綴られています。また、病院にいる職員は、家に帰れない状況が継続し、食事もともに摂れず、BCPで想定していた避難者への備蓄では不十分であるという現実があったようです。

当院でも先にご紹介したような備蓄を行っていますが、このような状況は十分想定されます。僅かでも自身で備えることが、被災直後の大きな支えとなります。



当センターに置いてありますので、ご興味ある方はお越しください。

Column 患者用の非常食について

当院の入院患者用非常食（1回約700人分）は、院内に9食分（3日分）を保管管理しています。発災後1～3食目分（1日目分）は、各階パントリーに保管し、エレベータが使用できない場合でも提供できる体制を整えています。残りの6食分（2日分）は、外来棟5階災害倉庫に保管・管理しています。また、非常食の使用時に、食物アレルギーの確認ができるよう、各非常食の原材料に含まれるアレルギー表記を行っています。

乳幼児用として、乳アレルギー用ミルクや脂質吸収障害対応ミルクなどの特殊ミルクは、日頃より「ローリングストック」を行っています。「ローリングストック」とは、平常時にも使用する食品を多めに買い置き、消費期限の古い物から順番に使用し、使用した分を買い足していく方法です。この方法では、常に一定量の食品の買い置き（備蓄）の状態が保てます。

入院患者用非常食の例（推奨例）

発災直後 1食目	2食目	3食目
■ビスケット ■スープ（缶詰） ■水 500cc	■白飯 ■マグロフレーク（缶詰） ■味噌汁（缶詰） ■水 500cc（一部ご飯に使用）	■五目ご飯 ■ポテトツナサラダ（缶詰） ■水 500cc（一部ご飯に使用）

知っていましたか？「バッククッキング」

皆さんは「バッククッキング」という手法はご存じでしょうか。バッククッキングとは、耐熱性のポリ袋とカセットコンロ、少量の水があれば作ることができる簡易調理方法です。普段ご家庭の冷蔵庫にストックしてある食品が使い、湯せんするだけなのでお鍋も水も汚れず再利用可能です。また、ポリ袋ごとに料理の種類も変えられて、さらにポリ袋のまま食器にのせれば、洗い物も出ないなど、利点づくしです。

下記のようなオムレツやポトフは、非常食には不足しがちなたんぱく質やビタミンが豊富です。また、塩分や糖분을控えることで制限食としてアレンジすることも可能です。非常食を使ったレシピを当院 YouTube でも紹介していますのでぜひご覧くださいね。

バッククッキングで作る、オムレツとポトフのレシピ

- 材料
耐熱性ポリ袋
オムレツ
| 卵・ツナ缶
ポトフ
| ジャガイモ・人参
| 玉ねぎ・コンソメ・水
- 作り方
- STEP 1 | 材料を切って料理ごとにポリ袋にいれる
 - STEP 2 | 袋の口を縛り、沸騰した鍋へ
 - STEP 3 | 火の通り加減を確認
 - STEP 4 | お皿に盛りつけ完成
- 袋のまま盛り付けることで水の節約にもなります。



災害時
簡単
レシピ



管理栄養士・調理師監修 絶品！非常食で作る肉じゃが 【三重大学病院】

当院 YouTube 「非常食で作る肉じゃが」

Center Message

今回ご紹介した「ローリングストック」は、非常食として日頃食べ慣れていない食品を買い置きするよりも、食べ慣れた食品を一定数買い置きすることで、非常時でも日常と同じ食品を利用することが可能となる備蓄方法です。災害時はさまざまなものが入手困難となる可能性があるため、日頃から備えについて再確認しておきましょう◎（センター看護師：な）

～災害拠点病院として地域で一番の災害対策を目指して～