



# 栄養にゅ〜す

第65号



担当管理栄養士 富永史子

## あれから1年…災害への備え～食料・飲料などの備蓄

胆振東部地震が発生してから1年が経ちました。災害に対するご家庭での備え（食料・飲料などの備蓄）はしていますか？電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ、普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。また、自分の病気の状態を記載した糖尿病手帳やお薬手帳も常備する習慣をつけましょう。

### 飲料・食料・生活必需品などの備蓄の例 (人数分用意しましょう)

- 飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)
- 非常食 3日分の食料  
アルファ米などのご飯、ビスケット、チョコ、乾パン等
- 生活必需品  
トイレットペーパー、ティッシュペーパー・マッチ、ろうそく・カセットコンロ など



※大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

※内閣府広報

### 病院の備蓄食品の紹介



JCHO 札幌北辰病院では、3日間200人分の非常食を用意しています。

- ・おかゆ缶
- ・みそ汁缶
- ・カロリーメイトブロック
- ・アルファ米(白飯)
- ・さんまの蒲焼缶
- ・豚汁缶
- ・井村屋えいようかん
- ・ビスコ
- ・保存水



### 「アルファ米」の栄養と豆知識

お米を美味しく炊き上げた後、乾燥させたアルファ米は、お湯か水を注ぐだけで、煮炊きせずに美味しいご飯ができあがる不思議なご飯です。

アルファ米の『アルファ』とは、お米に含まれる「デンプンの状態」を示しています。お米は70～80%がデンプンでできています。生デンプン(生米)は、水を含ませ熱を加えると、美味しく消化しやすいデンプンに変わります。これを「アルファ化デンプン」といいます。

#### ★作り方

お湯で約15分、水で約60分でふんわりご飯・お粥ができあがります。

おかゆの場合は、水で70分です。お湯の量で、全がゆ・やわらかご飯など調整ができます。

★アルファ米は100%国産米

★5年常温保存が可能

★栄養量(1食分100g・必要水分量160ml)

出来上がり量 260g  
エネルギー366kcal、たんぱく質 6.3g 脂質 1.1g  
炭水化物 82.7g 食塩 0.01g



### 「アルファ米」を使ったレシピ

#### 「ライスプリン」

#### 【材料】

アルファ米 100g 水 200ml 牛乳 400ml 砂糖 50g  
生クリーム 100ml 卵 2個 バニラエッセンス少々

#### 【作り方】

- 1) 鍋にアルファ米(白飯)と水を入れてよくかき混ぜた後、中火にかけます。
- 2) 沸騰したら牛乳を入れ弱火にし、ごはんが鍋にくっつかない様にかき混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮込みます。
- 3) 容器に卵、生クリーム、砂糖を入れてよく混ぜて、2)の中に少しずつ加え混ぜ合わせます。
- 4) ひと煮立ちさせ、バニラエッセンスを振りかけて軽く混ぜたら器に盛り付けて出来上がりです。

※ご飯がくっつきやすく焦げやすいので、くっつかないようにかき混ぜてください。

1個 約160g 6個分になります。

～栄養量(1個分)～

エネルギー230kcal たんぱく質 6g  
脂質 11.5g 塩分 0.2g 水分 113g

