



ISOたより



第94号

2012年 2月10日

発行元：栄養課

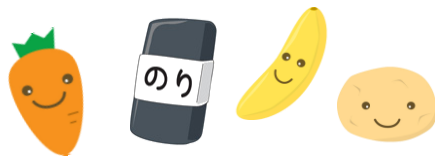
東日本大震災からもうすぐ1年が経とうとしています…
過去の震災に学び、日頃から心がけておきましょう。

災害時の食事の問題点と症状

災害時は、オニギリや汁物などの簡単な食事になりやすいため、
できる範囲で栄養素の過多、不足（炭水化物の過多、塩分過多、水分不足）がないように心がけましょう。

《便秘》

野菜・果物・海藻・豆類等の食物繊維の多い食品を積極的に摂りましょう。
芋類・かぼちゃ・バナナ等の腸内で発酵してガスを発生しやすい食品を摂りましょう



《口内炎》

ビタミンB群が不足すると口内炎になりやすくなるので、
カツオ・マグロ・サバを摂りましょう



《むくみ》

果物や野菜は、カリウムが多く含まれ、ナトリウムを排泄する働きがあるので、生のまま食べたり、具たくさん汁物を食べるようにしましょう



◆備蓄しておきたい食品◆

- 飲料水（1人3ℓ程度）、野菜ジュース
- 加味ミト、リゾイ等の栄養機能食品
- ご飯（お粥）のレトルト、アルファ米、長期保存パソ
- 乾燥野菜（高野豆腐、切干し大根、ひじき等）
- お菓子（チョコレート、クッキー、飴）
- 肉・魚のおかずや果物の缶詰・レトルト食品
- スキムミルク

*缶詰は保存期間が長く・そのまま手を加えず食べられ・缶切りなしで開けられるものを選ぶ



お待たせしました♪ 温冷配膳車

H24・1・31より当院に温冷配膳車(A棟)が導入されました。これからの寒い季節に、ご飯やおかずが冷めずに提供できるので、食事を楽しみにして下さい。

