

～ 栄養豆知識 ～

2025 年 9 月号

栄養バランスを意識した防災食品を選んでみよう！

9月1日は「防災の日」です。

毎年全国各地で地震や大雨などの災害が発生しており、より一層防災の意識が必要とされています。災害時にはおにぎりやパンなど炭水化物中心の食事になりやすく、水分やビタミン類が不足しがちです。

そこで今月号は「主食・主菜・副菜」が揃った食事ができなくても、一工夫で栄養バランスを良くする食事のとり方を紹介します。

ご自宅にある防災食品を見直しながら、災害時の食品の組み合わせを考えてみませんか？

災害に備えたい備蓄食品のポイントは、過去の栄養豆知識にて紹介しています。

[「栄養豆知識 2024 年 6 月号 食育月間（災害にそなえよう）」](#)をご覧ください。

意識したい栄養バランス

エネルギー源（炭水化物・脂質）

体を動かすためのエネルギー源。ご飯・パン・麺類などの穀類。

体をつくるもとになる（たんぱく質）

筋肉や血液など体をつくるもとになる。肉・魚・卵・大豆製品など。

体の調子をととのえる（ビタミン・ミネラル）

栄養素の代謝に働くほか、腸内環境を整える作用がある。野菜・きのこ・海藻・果物・乳製品など。

備蓄食品を組み合わせることで栄養バランスを良くするには

チキンライス（炭水化物・たんぱく質・ビタミン）

1品で炭水化物やたんぱく質、ビタミン類を補給することができます。

缶詰の味付けを活かすことで、調味料が調達できない災害時のアレンジに最適です。



（パックご飯など・焼き鳥缶・トマト缶や野菜ジュース）

具沢山スープ（炭水化物・ビタミン・ミネラル）

スープは水分補給になるほか、消化にやさしく体の負担が少ないです。

乾物食品を加えることでエネルギーの底上げをすることもできます。



（即席スープ・乾物野菜・ペンネ など）

おいいた健診センター