



平成26年3月19日
香川県東讃保健福祉事務所

◆◆◆災害時の食を考えよう◆◆◆

東日本大震災から3年がたちました。震災1週間後から、保健活動支援のため、津波で甚大な被害を受けた宮城県南三陸町へ、多くの県職員等が派遣されました。当事務所からも保健師や栄養士等が派遣され、避難所の衛生対策や食事の改善、被災者の方々の健康相談などを行いました。

派遣された職員全員が感じたこと、それは、ふだんできないことは災害時にもできない、頼りになるのはふだんできていること、ふだんからの備えが一番大事ということでした。

香川県にも大きな被害をもたらすであろう南海トラフを震源とする地震は、90年～150年の間隔で繰り返し発生しています。最近では1946年(昭和21年)に起きました。今後30年以内に発生する確率は70%程度とされています。

災害が発生して救援体制が整うまでに、約3日間かかると言われてしています。その3日間を自力で乗り切るためには、防災袋に貴重品やラジオ、救急薬品などと一緒に、備蓄食品も入れておくと安心です。

備蓄食品は家族の人数に応じて準備し、紙皿などの食品以外のものもいっしょに用意しておきましょう。

妊産婦、乳幼児、高齢者、食物アレルギーや慢性疾患のある人などは、それぞれの状況に合った食品や食器(哺乳びんなど)を準備しておきましょう。

長期にわたる災害に対応するためには、日頃から少し多めに備えをすることが役立ちます。缶詰やレトルト食品、飲料など、日頃使っているもので保存がきく食品を買い置きしておきましょう。

突然の災害から自分や家族の命を守るためには、ふだんの備えが大切です。

防災袋に入れる持ち出し用食品の例 (1人あたり1日分)

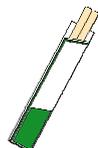
食品

- ごはん(レトルト・アルファ米)
- 切り餅
- おかず缶
- ツナ缶
- 水煮野菜の缶詰
- 野菜ジュース缶
- クラッカー缶
- 水ペットボトル 2ℓ



食品以外

- 缶きり
- 携帯ナイフ
- マッチ
- 割りばし
- ラップ
- ホイル
- 紙コップ・紙皿
- ウエットティッシュ
- はさみ



買い置きしたい食品の例

主食

- 米
- レトルトごはん
- レトルトかゆ
- 乾麺(うどん・スパゲッティ)
- ラーメン
- カップめん



主菜

- レトルトカレー・シチュー
- サバ缶
- ウズラ卵水煮缶
- ツナ缶
- 高野豆腐
- 大豆水煮

副菜

- 玉ねぎ
- にんじん
- かぼちゃ
- 水煮野菜
- のり
- わかめ
- いも類
- カップスープ



飲料

- 水・茶ペットボトル
- ティーバッグ



その他

- 梅干
- 果物缶詰
- チョコレート
- あめ
- ビスケット類
- 栄養補助食品

◆◆◆ 不法投棄は犯罪です ◆◆◆

廃棄物 110 番



廃棄物の不法投棄や野焼き、多量保管など、不適正な処理を発見したときは、東讃保健福祉事務所環境管理室にお知らせください。

また、香川県廃棄物対策課では、朝から晩まで 24 時間受付しています。

夜間(17:15~8:30)及び休日は留守番電話または FAX で受付

警察本部でも情報の提供を受け付けています。

東讃環境管理室	0879-29-8273
廃棄物対策課 (24 時間受付) TEL&FAX	087-832-5374 または 0120-53-7483 (フリーダイヤル)
警察本部	087-831-0110

◆◆◆ 3 月は、自殺対策強化月間です。 ◆◆◆

「話す」ことは、不安を「離す」はじまり。

あなたが感じているいのちのメッセージを聴かせてください。

いのちのメッセージ、それは SOS のサインです。

自殺前には多くの場合、何らかのサインが出ています。

家族や周囲の人がこのメッセージに気づき、必要な支援につなげていくことが大切です。

まずは、身近な相談窓口へご相談ください。



香川県ゲートキーパー
推進キャラクター
「きーもん」

こころの電話相談(平日 8:30~17:00)

* 東讃保健福祉事務所 0879-29-8263

* 精神保健福祉センター 087-833-5560

おてがる野菜料理レシピ

簡単にできる野菜料理です。

野菜もいっぱい食べて元気になりましょう！！
うどん県。うどんだけじゃなく野菜もね♪

葉ごぼう炒め煮

材 料	2人分
葉ごぼう	1/2束
油揚げ	1/2枚
油	大さじ1
だし汁	1/2カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2



葉ごぼうの葉も、ゆでてから細かく刻んで佃煮にしたり、おにぎりを包んでもおいしいです。



作り方

- ① 葉ごぼうの根は薄く斜め切りにし、茎は4~5cm長さに切って、ゆでておく。
- ② 油揚げは、熱湯をかけて油抜きして、短冊切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、葉ごぼうと油揚げを入れて炒め、だし汁としょうゆ、みりん、砂糖を加えて煮る。