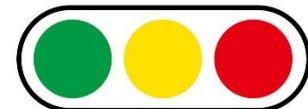


# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「備蓄食料品を栄養バランスよく揃える」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022  
1月号  
Vol.53号



明けましておめでとうございます。年末年始はお元気に過ごされましたか？2022年も皆さまが健康で、安全運転ができる年でありますように。  
日本は様々な災害がいつ起きてもおかしくない国です。水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え道路が寸断される可能性もあります。  
『災害時にバランスの良い食事をする』というのは難しいかもしれませんが何かをちょっとプラスするだけで栄養価がアップさせることは可能です。  
雪や地震、台風などを想定して**各車の中にも備蓄食品や水をストックしておきましょう。**

- ◆ 心掛けましょう！ 日常使う食品の「買い置き」
- ◆ 家族構成に合わせた備蓄を！ ～1日3食3日分を目安にしましょう

【図1】食料備蓄の4点セット

**水**

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要。  
調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あると安心。

**カセットコンロ**

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要。  
カセットボンベの準備も忘れずに。  
(1人×1週間分=ボンベ6本程度)

**主食**

エネルギーの確保  
米、レトルトご飯  
乾麺、カップ麺  
小麦粉、シリアル類 等

**主菜・副菜**

たんぱく質の確保  
ビタミン、ミネラル、食物繊維の補充  
缶詰、レトルト食品  
フリーズドライ食品  
乾物、日持ちする野菜 等

解説!! クルマの非常時給電システムでできること  
災害などの非常時に電力が必要なときは、車内および車外において、電気製品を使うための電源としてクルマを使用することができるよ。

給電できる電気の量は、  
**AC 100V 最大出力 1500W**

調理に使える! ラジオ・携帯電話の充電に使える!

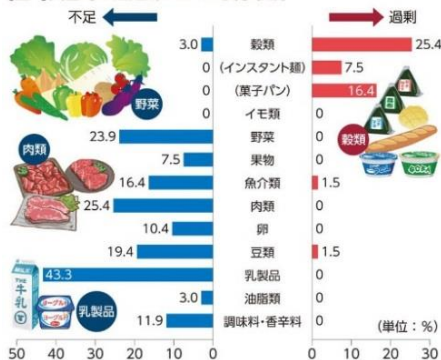
運転者の避難4大原則

- ① 交差点を避け、道路の左側端に寄せて停車する。
- ② エンジンを止め、エンジンキーは付けたままとする。  
→緊急車両等の妨げになった場合、移動させる必要がある為です。
- ③ 窓を閉め、ドアはロックしない。  
→火災を引き込まないようにする為です。
- ④ 貴重品を車内に残さない。

普段から意識しておくこと、いざという時落ち着いて行動できると思います。

参考文献  
「防災士教本」日本防災士機構

【図2】災害時の避難所における食事状況



**アルファ化米**

- ① スプーンと脱酸素剤を取りく
- ② 規定量までお湯を入れる (水も可能)
- ③ チャックを閉め規定時間待つ

試してみたい事業者様は健康マネジメント協会 佐藤までご連絡ください。試食数を送料のみで送付します。

## 栄養バランス整えるコツは主食・主菜・副菜

難しく考える必要はありません。  
皆様お馴染みの**信号の色**を組み合わせれば大丈夫です。  
不足しがちな**副菜**を毎食とるとビタミン・ミネラル・食物繊維が充実します。  
野菜たっぷりの汁物は副菜とみなします。  
このほか、乳製品(スキムミルクなど)果物缶詰を1日1回取り入れれば不足しがちなカルシウムやビタミンをとることが出来ます。



一般社団法人  
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会  
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
<https://trubus.org> [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org)  
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

