

長生園★食堂～番外編 4～

その日に備える大切さ

9月6日に発生した北海道胆振東部地震では、地震発生直後からの断水や停電により日常生活にも甚大な影響がありました。未だに続く余震に対する備えや被害の拡大を防ぐことが必要です。

今回は、長生園で備えている「非常用保存食」についてご紹介します。調理不要ですぐに食べられるもの、食器も不要で食べやすいもの、長期間になることも想定した栄養バランスの良いものなどがあります。

被災された皆さまにお見舞いを申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興を心からお祈りいたします。



3日分の非常用保存食が
備蓄されています（写真は一部です）



栄養ポイント

水が使用できる、お湯を沸かせる、調理時間がある、といった食事づくりに必要な要点を確認し、使用するものを選択します。避難生活が長くなると栄養が偏り、たんぱく質やビタミンが不足し体調も不良になります。疾病のある方や食物アレルギーを持つ方は、ご自身が安心して食事がとれるものを備蓄しておくことをおすすめします。