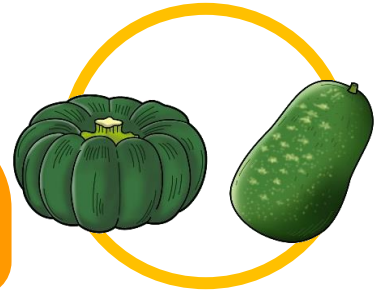


まめなかかつしん

第256号：H26.9.1
発行：関市
編集：関保健所管内行政
栄養士研究会

今月のテーマは

かぼちゃ・とうがん



いざという時の備え①

大規模な災害や新型インフルエンザなどが発生した場合、家庭に食料品の備蓄があれば、安心です。緊急時に備えて、食料品の備蓄をはじめてみましょう。

まずはこれだけ備えてみよう！



【水】



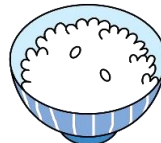
1人1日当たり3リットル程度、必要です。

【カセットコンロ】



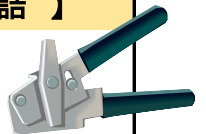
簡単な調理や食品を温めるのに必要です。ボンベも忘れずに。

【米】



保存性が高く、備蓄の柱！
2kgで約27食分。

【缶詰】



缶詰は調理不用でそのまま食べられるものを選んで。

※湯せんや米を炊くためには鍋等の調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です。

普段よく使う食料品も備蓄に！

保存性の良い食料品を少し多めに『買い置き』する。

いざという時に、非常食にもなる食品は、乾麺、乾物、レトルト食品、インスタント食品などがあります。

水道水を『備蓄の水』として活用するためには？？



1. フタのできる清潔な容器に、口元いっぱいまで水道水を入れて、フタをしっかりと閉める。
2. 直射日光を避けて、室温の低い場所に保存しましょう。

水道水は、塩素による消毒効果により3日程度は飲料水として使用可能です。ただし、浄水器をとおした水は、塩素による消毒効果がないので毎日のくみかえが必要です。



(関市の食育) 家族みんなで実践！食育活動⑥

よくかんで食べていますか？

- かむことの効果：①食べ物の消化を助ける ②脳の働きを良くする ③肥満予防
④虫歯予防 ⑤味覚の発達

その他にも効果はいろいろあります。かむことを意識して食事をしましょう。



まめなかかつしん 関市

検索

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市保健センター TEL：0575-24-0111

※閲覧後この印刷は、雑誌、新聞紙等の回収に合わせてお出してください。

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。(アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000000132.html>)

◎主菜：かぼちゃと鶏肉の甘酢炒め（4人分）

甘酢であっさりな炒め物♪

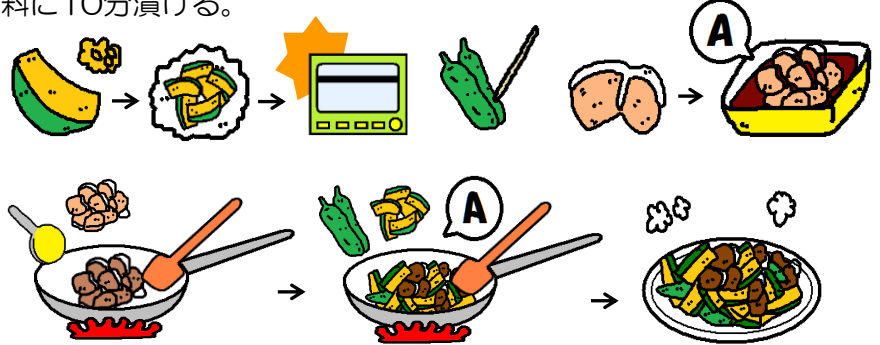
かぼちゃ	200g
鶏もも肉(皮なし)	200g
ししとう	8本
酒	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1.5
砂糖	大さじ1.5
酢	大さじ1
サラダ油	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	161kcal
たんぱく質	11.1g
カルシウム	13mg
食物繊維総量	2.1g
食塩相当量	1.1g

- ① かぼちゃは種を取って3mm厚さのくし形に切り、ラップで包んで電子レンジで加熱する。ししとうは所々、穴をあける。鶏肉はひと口大に切り、Aの調味料に10分漬ける。

- ② フライパンにサラダ油を熱して鶏肉を炒め、焼き色がついたらかぼちゃとししとうを加えてよく炒める。Aの漬け汁を入れて煮からめる。



◎副菜：とうがんと枝豆のたらこあんかけ（4人分）

トロトロのとうがんが美味しい☆

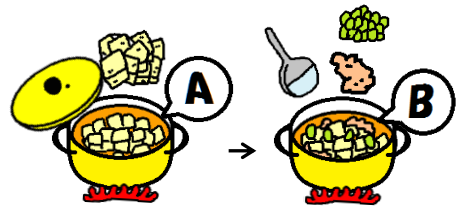
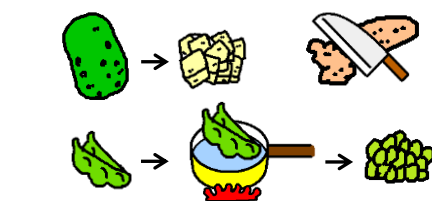
とうがん	600g
枝豆(正味)	75g
めんつゆ2倍濃縮	1/4C
水	1カップ
たらこ	1/2腹
酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
水	大さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	74kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	2.9g
食塩相当量	1.1g

- ① とうがんは5cm角に切り、種とワタを取り、皮を薄くむく。たらこは包丁で薄皮に切り目を入れて、身をこそげとる。枝豆はゆでて、さやから実を取り出す。

- ② 鍋にAの材料を入れて中火で熱し、とうがんを加え、落とし蓋をして、柔らかくなるまで10～15分煮る。



- ③ たらこ、酒を加え、混ぜる。Bの水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつける。枝豆を加えてひと煮立ちさせ、器に盛る。

◎副菜：かぼちゃサラダ（2人分）

隠し味はカレー粉！後味さっぱり！！

かぼちゃ	100g
きゅうり	40g
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	少々
プレーンヨーグルト	大さじ2～3
スライスアーモンド	10g

(ひとり当たり)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	45mg
食物繊維総量	2.6g
食塩相当量	0.3g

- ① かぼちゃは種とワタを取り、ひと口大に切り、ラップで包んで電子レンジで加熱する。塩、こしょうをふり、粗くつぶす。きゅうりは薄めの輪切りにし、水けをきる。

- ② かぼちゃの粗熱がとれたらきゅうりを加え、Aで調味する。器に盛り、アーモンドを散らす。

