

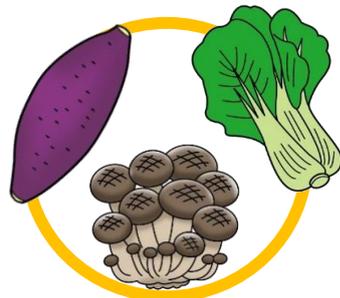
まめなかなつしん

第257号：H26.10.1

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 **さつまいも・きのこ・青梗菜** です！



いざという時の備え②



災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。また食事は空腹を満たすことや保存性などに重点がおかれ、炭水化物に偏りがちです。しかし長期化する避難生活やその後の復旧作業を考えると、限られた環境の中でもバランスのとれた食事や衛生面を意識することも大切にしましょう。

○避難所で気を付けたいこと

便秘

下痢

被災地のストレスや生活環境の変化、食物繊維の不足などで、便秘や下痢になる人が増える。

■予防・改善のために⇒ 食物繊維の摂取や水分補給を心がけましょう。



倦怠感

疲労感

被災地のストレスや生活環境の変化などで食欲不振になりやすく、体力の低下や倦怠感を感じる人が増える。

■予防・改善のために⇒ 栄養機能食品（特にビタミンB群も含むもの）も利用してみましょう。

○衛生面での注意

災害時の食中毒予防は、何より重要！

■手を清潔に

食事の準備や食事の前には手を洗いましょう。手洗いの水が十分ないときはウエットティッシュなどで手を拭きましょう。

■なるべく食べ物を直接さわらない

ポリ袋やラップなどを活用しましょう。

■生水は飲まない

給水車やペットボトルの水など、衛生管理の行き届いた水を飲みましょう。

■鮮度に注意

停電した冷蔵庫に入っていたもの、生もの、食べ残し、鮮度があやしいものなどは食べないようにしましょう。

■開封した食品は早めに

消費期限は「開封前の期限」です。開封後は早めに使い切りましょう。

■なるべく加熱

加熱できる場合は、なるべく加熱してから食べるようにしましょう。



（関市の食育） 家族みんなで実践！食育活動⑦

食品表示や栄養成分表示を見る習慣をつける



まめなかなつしん 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

※回覧後この印刷は、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：きのこの炊き込みご飯（2人分）

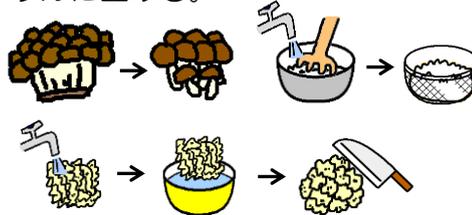
防災レシピ①土鍋で炊き込みご飯にチャレンジ♪

| | | |
|------------|--------|--------|
| しめじ | 30g | |
| 切り干し大根(乾燥) | 5g | |
| ツナ缶 | 20g | |
| 米 | 1合 | |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 酒 | 小さじ2 |
| | 粉末和風だし | 小さじ1/2 |
| | 水 | 240ml |

(ひとり当たり)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 314kcal |
| たんぱく質 | 7.4g |
| カルシウム | 19mg |
| 食物繊維総量 | 1.5g |
| 食塩相当量 | 1.0g |

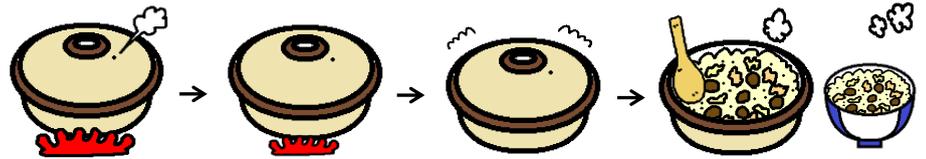
- ① しめじは石づきを取り、手で細かくほぐす。
切り干し大根は洗って、水で戻して1~2cm長さに切る。
米は少しの水で軽くもみ洗いし、ザルに上げる。



- ② 土鍋に米、A、水を入れてさっと混ぜ、しめじ、切り干し大根、ツナを入れる。
※ツナ缶は汁ごと入れる。



- ③ 土鍋を火にかけて、沸騰するまで強火にする。
沸騰したら弱火にして10~15分ほど炊く。



- ④ 火を消して10~15分間そのまま置いて蒸らす。
炊き上がったら、ざっくりと混ぜ合わせる。

◎副菜：青梗菜のツナ和え（2人分）

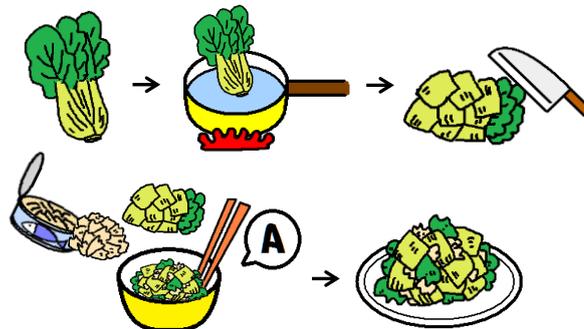
防災レシピ②簡単にできる☆あえもの

| | | |
|-----|------|------|
| 青梗菜 | 100g | |
| ツナ缶 | 60g | |
| A | しょうゆ | 小さじ1 |
| | 砂糖 | 小さじ1 |

(ひとり当たり)

| | |
|--------|--------|
| エネルギー | 93kcal |
| たんぱく質 | 5.8g |
| カルシウム | 52mg |
| 食物繊維総量 | 0.6g |
| 食塩相当量 | 0.8g |

- ① 青梗菜はゆでて、水けをきり、食べやすい長さに切る。



- ② ボウルに①、ツナ、Aを入れて和える。

◎副菜：さつまいものカレー炒め（2人分）

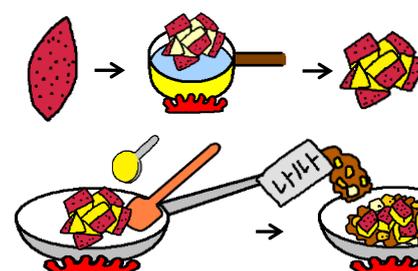
防災レシピ③レトルト食品を使ってアレンジ!

| | |
|---------|------|
| さつまいも | 100g |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| レトルトカレー | 1袋 |

(ひとり当たり)

| | |
|--------|---------|
| エネルギー | 203kcal |
| たんぱく質 | 3.9g |
| カルシウム | 40mg |
| 食物繊維総量 | 1.2g |
| 食塩相当量 | 1.3g |

- ① さつまいもはひと口大に切って、水にさらしてゆでる。



- ② フライパンにサラダ油を熱してさつまいもをさっと炒めて、レトルトカレーを加える。
カレーが温まったら出来上がり。

