



まめなかなつしん

第332号：R3.1.1
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 **かぶ・ほうれんそう** です！



災害時の食に備えましょう！ ～家庭備蓄のススメ～

大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。
各家庭において、いつもの食材を買い置きし、自分の命は自分で守る「自助」を進めましょう。
また、災害が起こってもすぐには、救援物資は届かないため、食品の備蓄は欠かせません。

家庭で備蓄するポイント！

- ①保存期間がある程度長い（6か月以上）のもの
- ②食べなれているもの
- ③乳幼児やアレルギー用、介護食、治療食など必要に応じたもの
- ④主食・主菜（肉・魚）・副菜（野菜）・飲料・おやつに分けて保存する



最低でも **3日分**
できれば1週間分
準備しましょう

水 飲料水と調理等に使用する水は、1人あたり1日3ℓ必要
3ℓ×3日×家族の人数分を常備

お米（炭水化物及びエネルギーの確保）

75g(0.5合)×3食×3日×家族の人数分を常に置いておきましょう

缶詰（たんぱく質の確保）

調理不要でそのまま食べられるものを選ぶと便利

カセットコンロ・カセットボンベ、使い捨て食器・ラップ・ビニール袋

食べ物と一緒に熱源（調理器具）、食器も忘れずに用意しておきましょう



ぎふの食

ローリングストック法

日常食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に食べ、使った分だけ買い足す方法です。
特別な備蓄用食品を購入しなくても、日常の食生活で家庭備蓄ができます。非常時にも食べなれた食品が食べられ安心です。

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
関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

※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>）

※関市で「クックパッド（料理レシピの投稿・検索サービス）」に写真付きでレシピ紹介をしています。ご活用ください！※

◎主菜：ほうれん草のおかずサラダ（4人分）

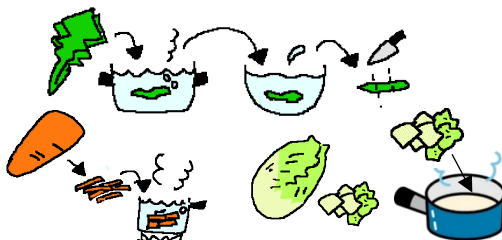
お肉と一緒に野菜を食べよう！

ほうれん草	1束(160g)
にんじん	1/2本(60g)
白菜	2枚(300g)
豚薄切り肉	200g
A しょうゆ	小さじ4
ごま油	小さじ4
おろし生姜	小さじ2
砂糖	小さじ1
酢	小さじ1

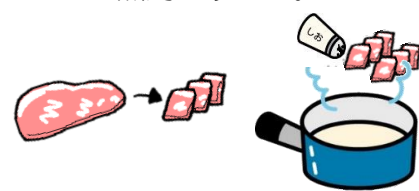
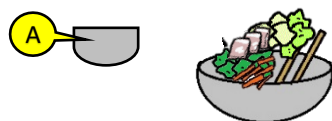
（ひとり当たり）

エネルギー	183kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	60mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.0g

- ① ほうれん草はゆでて、水気を絞り、2cm長さに切る。
にんじんは千切りにし、さっとゆがく。
白菜は2cm角位の色紙に切り、さっとゆがく。



- ③ 調味料Aを混ぜ合わせる。
①と②をよく混ぜ、Aで和える。



◎副菜：かぶと鶏肉のスープ煮（4人分）

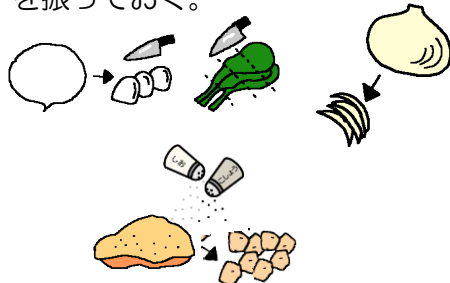
かぶの葉も使って、エコクッキング

小 か ぶ	160g
鶏 む ね 肉	100g
たまねぎ	1/2個(100g)
B 水	2カップ
固形コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
かぶの葉	適量

（ひとり当たり）

エネルギー	52kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.9g

- ① かぶは皮をむき、一口大のくし形に切る。かぶの葉は3cm長さに切る。柔らかくなるまで煮る。
たまねぎはくし切り
鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。



- ③ 塩・こしょうで味を整える。



ぎふ野菜ファーストのインスタグラム

料理を作って、写真を
インスタグラムに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



◎副菜：かぼちゃのチーズ焼き（4人分）

電子レンジで加熱。簡単調理！

か ぼ ち ゃ	1/8ケ(200g)
オリーブ油	大さじ1
粉 チ ー ズ	大さじ2

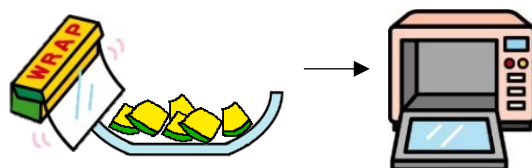
（ひとり当たり）

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	47mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.1g

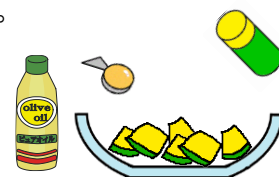
- ① かぼちゃはわたを取り除き、薄切りにする。（皮は好みで残す）



- ③ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。



- ② 耐熱用にかぼちゃを並べ、オリーブ油をまぶし、粉チーズを振る。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がります！野菜の総量は252g！