

第344号: R4.1.1 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

70 70 Cg!

災害時の食に備えよう!



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が、 その場合、家庭に食料などの備蓄があると安心です。

いざという時に慌てないように、各家庭の「食の備え」を見直し、災害に備えましょう!

わが家の備蓄食材をチェックしよう!

乳児用ミルクや離乳食、 介護食なども忘れずに!

備蓄しておきたいもの		食材(例)(1人3日分)	わが家の備蓄	数量
飲料水(水・お茶など)		飲料水(2Lペットボトル4本)		
		お茶(500mlペットボトル3本)		
主食	精米又は無洗米	米500g(6食)		
	レトルトご飯、アルファ米、もち	レトルトご飯1パック(1食)		
	即席メン、カップメン	カップメン1個(1食)		
	乾メン、冷凍メン類	乾メン (パスタ) 100g (1食)		
	パン、乾パンなど	計 9食分		計 食分
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	缶詰(魚)3缶		
	レトルト食品	レトルト (カレー・丼) 3パック		
	(カレー、シチュー、パスタソースなど)	パスタソース(レトルト)1パック		
	乾物 (高野豆腐、大豆など)	冷凍食品2食分		
	冷凍食品 (唐揚げ、ハンバーグなど)	計 9食分		計 食分
副菜	野菜 常温で日持ちする野菜	玉ねぎ・人参・じゃがいも各1個		
	(玉ねぎ、人参、じゃがいもなど根菜類)	缶詰(トマト水煮・コーン)計2缶		
	乾燥野菜類	野菜ジュース2パック (2缶)		
	切干大根、ひじき、干椎茸など)			
	野菜ジュース			
	果物 缶詰、ジュースなど	缶詰1缶		
	汁物 インスタント汁物、スープ缶など	インスタントスープ3個(袋)		
その他	調味料(塩、しょうゆ、みそ、砂糖、酢)	塩		
	漬物 (梅干し、たくあんなど)	しょうゆ		
	菓子 (飴、ビスケット、チョコレートなど)	みそ		
	ドライフルーツ、ジャム	砂糖		
調理器	□紙皿	口紙コップ	口割りばし	
	ロラップ・ホイル	ロポリ袋	ロウェットティッシュ	
	ロマッチ・ライター	口使い捨て手袋	ロカセットコンロ	
具等	ロガスボンベ(6本程度)	ロアルコール消毒液	ロマスク	
J		(岐阜川十二/人	゚ミリー「±+ ゅノ のもめ。	Λ Ι!±<<< \

参考:「災害時の食に備えましょう」岐阜県東濃保健所・岐阜県恵那保健所

| 岐阜県ホームページに「赤ちゃんのための防災対策一いざ!という時にあわてないために一」 | というリーフレットを掲載しています。 | 参考にしてみましょう。

食物アレルギーのあるお子様

災害発生直後は、避難所で個別対応を受けることが困難なことが予想されます。アレルギー内容に 対応した食品を備蓄しておくことが重要です。また、避難所では、食物アレルギーがあることを行政 の人に遠慮なく伝えましょう。名札等でアレルギー内容について正確に示すと良いでしょう。

まめなかなつうしん 関市



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。

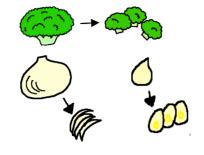
(アドレス: http://www.city.seki.lg.jp/000000132.html)

◎主食:ブロッコリーとサーモンのスパゲッティ(4人分)

サーモンの旨味で減塩!

スパゲッティ 400g ブロッコリー 1個(300g) 玉 ぎ ね 1個(200g) に んに < 1かけ バター(有塩) 24g スモークサーモン 100g 川 麦 粉 大さじ3 4 乳 2カップ 少々 う 少々 しょ 粗挽き黒こしょう 少々

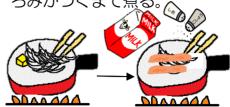
① ブロッコリーは小房に分ける。 ② フライパンにバターを溶かし、 玉ねぎは縦3mm厚さの薄切り、 にんにく、玉ねぎを入れて炒 にんにくは薄切りにする。 める。サーモンを加え、小麦



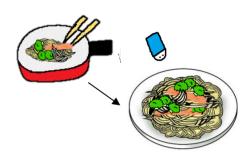
③ スパゲッティはたっぷりの熱 湯でゆで、ゆで上がる1~2 分前にブロッコリーを加えて



② フライパンにバターを溶かし、 にんにく、玉ねぎを入れて炒 める。サーモンを加え、小麦 粉を振り入れてさらに炒め、 牛乳、塩こしょうを加え、と ろみがつくまで煮る。



④ ②に③を加えて混ぜ合わせ、 器に盛り、黒こしょうをふる。



(ひとり当たり)

エネルギー 559kcal たんぱく質 28.1g 脂 質 12.6g 炭水化物 93.0g 食塩相当量 1.5g 野菜の量 127g

◎副菜:白菜と桜えびの煮浸し(4人分)

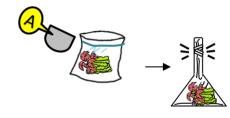
白		菜	280g
桜	え	び	4 g
Γ	塩		少々
Aυ	ょう	\Diamond	小さじ2
L	酒		大さじ1
ポ	IJ	袋	

白菜は1cmくらいのざく切りにする。



② ポリ袋に①、桜えび、Aを 入れ、空気を抜いて下から袋 をねじって上のほうで結ぶ。

パッククッキングで、災害時も野菜補給!



(ひとり当たり)

エネルギー 18kcal たんぱく質 1.5g 脂 質 0.1g炭 水 化 物 2.7g 食塩相当量 0.8g 野 菜の 70g

③ 鍋に7分目まで水を入れて沸かす。鍋底にお皿を置いて②を入れて強火にかけ、沸騰直前に中火~弱火にして15分間加熱する。



④ 袋を取り出し、粗熱がとれたら、袋の口を切って盛り付ける。





今月の野菜 白菜

鍋物や煮物によく使われる白菜にはカリウムやビタミンC、食物繊維などが含まれ、冬の栄養補給にもってこいです。

寒さが厳しくなる冬が旬で、ずっしりと重く、切り口がみずみずしいもの、葉がつまっているものが良質です。

カット売りの場合、中心が盛り上がっているものは、カットされてから時間がたっているので避けましょう。

まるごとの場合は、新聞紙に包んで床下や台所の隅で保存し、切ったものはラップに包み、立てて冷蔵庫に入れておくとよいでしょう。

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☆

