

備蓄品も健康を意識して

# 無理なく無駄なく備えよう

大規模災害時は、電気やガス、水道などのライフラインが止まったり、物流が滞って支援物資がすぐに届かなかったりする場合があります。日頃から主食・主菜・副菜を意識した食料品を備蓄しておきましょう。また、備蓄品にも賞味期限があるため、いざというときに使用できるように定期的に点検しましょう。

## ローリングストックで食材の備蓄を

ローリングストックとは、日頃から購入しているレトルト食品や缶詰などの食料品を多めに買って置き、賞味期限が近いものから順に使った後、その分を補充して災害に備えるという備蓄方法です。常に一定量の食料品を備蓄でき、いざというときに「賞味期限が切れてしまった」といったことも防ぐことができます。

## 必要な備蓄は3~7日分

備蓄に必要な食料は、家族全員が最低でも3日、できれば7日間過ごせる量が適切だと言われています。水は飲用で一人一日当たり3リットル程度を500ミリリットルのペットボトルで備えておくと便利です。また、カセットコンロを準備しておけば、非常時にも温かい食事を取ることができます。

## 備蓄品で作る！簡単バランスレシピ

災害時に不足しがちなたんぱく質が取れる缶詰や、食物繊維が取れる乾物などを使って、おいしく食べられるレシピを紹介します。

### 「焼き鳥缶で作る親子丼」

#### 材料(2人分)

焼き鳥缶(たれ).....1缶(75g)  
タマネギ.....1/4個(60g)  
卵.....1個  
ご飯.....150g×2  
刻みネギ(乾燥).....適量  
A [ 水.....50cc  
酒.....小さじ1/2  
しょうゆ.....小さじ1/2

#### 作り方

- ①タマネギを薄切りにする
- ②フライパンにアルミホイルを敷き、焼き鳥缶(汁ごと)・タマネギ・Aを入れ、ふたをして火にかける
- ③タマネギがしんなりしたら、溶き卵を回し入れ、卵に火を通す
- ④器にご飯を盛り、その上に③のをのせ、刻みネギを散らす



焼き鳥缶ですぐできる

**ワンポイント** フライパンにアルミホイルを敷いて調理すると、汚さずに調理できるので災害時に便利です

【栄養価(1人分)エネルギー：360kcal・たんぱく質：13.0g・脂質：6.5g・食物繊維：1.0g・食塩相当量：0.9g】

### 「切り干し大根のツナ缶あえ」

#### 材料(2人分)

切り干し大根.....8g  
ツナ缶(無塩・ノンオイル).....1/2缶(37.5g)  
ひじき(ドライパック).....1/2缶(55g)  
コーン缶.....1/4缶(30g)  
キュウリ(千切り).....1/2本  
しょうゆ.....小さじ1/2  
酢.....小さじ1/2  
おろしショウガ.....小さじ1  
白いりゴマ.....適量

#### 作り方

- ①切り干し大根を食べやすい長さに切り、ポリ袋に入れる。ツナ缶(汁ごと)を加え、よくもみ、20分程度置く
- ②①に白いりゴマ以外の材料を加え、よく混ぜる
- ③器に盛り、白いりゴマをふる



手軽に食物繊維が取れる

#### ワンポイント

今回はツナ缶の汁を利用して切り干し大根を戻しています。オイル漬けを使うとうまく戻らないので注意しましょう

【栄養価(1人分)エネルギー：49kcal・たんぱく質：4.4g・脂質：0.6g・食物繊維：2.8g・食塩相当量：0.4g】

※くわしくは健康増進課(☎27-1111)へ。