

# 栄養だより

2016年  
5月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

熊本を中心として、4月14日に前震、16日に本震の震度7を超える大きな地震がありました。今回は災害に備えて、家庭での備蓄について見直してみましょう。

## 【水】

飲料水として、1人当たり1日1リットル、調理などに使う水を含めると3リットル程度あれば安心です。



## 【カセットコンロ】

食品を温めたり、簡単な調理に必要な熱源。ポンベも忘れないようにしましょう。調理には鍋等の器具が必要です。



これだけは  
備えましょう!

## 【米】

〈エネルギー及び炭水化物の確保〉

備蓄の柱!

2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります(米75g=白飯約170gになります)。



## 【缶詰】

〈たんぱく質の確保〉

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。プルトップ以外のものは缶きりが必要です。



農林水産省 「緊急時に備えた 家庭用食料品備蓄ガイド」引用

最低でも3日分、出来れば1週間分程度、家庭で備蓄することが望まれます。普段使いの食料品で保存性の良いものを多めに買い置きしておくのも有効です。レトルトのカレーでも、野菜をたっぷり使ったものを選ぶと災害時の体調管理として野菜の備蓄が同時にできておすすめです。

## 4月の行事食

4月4日にたけのごはん、4月21日にピースごはんを提供しました。入院している方にも春を感じていただけたでしょうか。



## 今月のレシピ

### さわらの押し寿司



4月20日は瀬戸内海さわら漁の解禁日でした!さわらはDHAやEPAが豊富です。

材料(4人分)		
米	400g	
A {	砂糖	56g
	塩	8g
	酢	2g
	味の素	0.4g
さわら	4切	
B {	塩	少々
	酢	60g
開きエビ	4尾	
酢	少々	
木の芽	1枚	

- ① 寿司飯を炊く。
- ② Aを混ぜ合わせ、砂糖・塩が溶ける程度まで加熱し、合わせ酢を作る。
- ③ さわらに塩をふり10~15分おいてから、約2時間(身が白くなるまで)酢につける。
- ④ 開きエビは、酢の中をくぐらせておく。
- ⑤ 米飯を寿司桶に出し、②をかけ、熱いうちに切るように混ぜる。
- ⑥ 押し抜き型に入れ、かたちよく押す。
- ⑦ ⑥に③と④をのせ、軽く押して型から抜く。
- ⑧ 皿に⑦を盛付け、木の芽をのせる。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。