

9月

栄

養

だ

よ

り



非常食・備蓄について考えよう!



大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えます。道路が寸断されると食料品の入手もできなくなり、手元にある食品だけで過ごさなければなりません。ご家庭では、災害に備えて何日分の食品の備えができていますか？ 9月1日は「防災の日」です。非常食・備蓄について考えてみましょう！

1人3日分の例

主食・主・副菜
をそろえましょ
う！

3日分の水・食料を 備えましょう!



主食



水分が少ない!

災害食は、水分が少なく全体的に味付けが濃いものが多くなります。食べ物が不足し、食事からの水分もとりにくくなり、喉が渇きます。**飲料水は、1日3リットル備蓄しましょう!!**

主菜



野菜や果物も必要!

食品の種類が偏り、ビタミン、ミネラルなどの微量栄養素、食物繊維が不足します。**野菜・果物も備蓄しましょう。**

菓子・果物

ホット!
ひといき



副菜



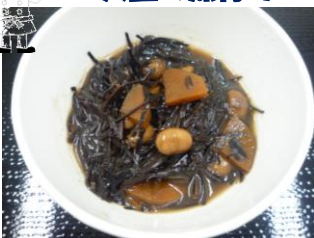
ローリングストックをしよう!

“食べたらずいす”を繰り返しながら、常に新たな非常食を備蓄する方法です。特別な災害用の非常食でなくても、比較的安価で、日頃から手に入りやすい食べ慣れた食品を、多めにストックし、賞味期限を確認しながら消費・補充をし、非常時に備えましょう。

参考：防災関係のホームページ

当院の 人気レシピ

アラメと 大豆の煮付け



一人分の栄養量
エネルギー 51kcal
たんぱく質 2.4g

4人分

乾燥アラメ	16g
にんじん	40g
大豆水煮	40g
油	4g
砂糖	12g
濃口醤油	16g
煮だし汁	160g



② 乾燥アラメは、水で戻し、水気を切る。

②にんじんは、いちよう切りにする。

③大豆水煮は、汁気を切る。

④鍋で油を熱し、①～③の材料を炒める。

⑤油がなじんだら、調味料を加え、煮詰める。



干しいたけや切り干し大根、昆布、煮干しなど、冷蔵庫なしで長期保存でき、火を使わずに調理が可能な乾物は、「身近な非常食」です。普段の食卓にも取り入れてみましょう!

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。

