

# 栄養たより

## 9月1日は防災の日です

2020年9月

さぬき市民病院  
栄養管理科発行



暦の上では秋ですが、まだまだ暑い日が続きますね！9月1日は「防災の日」で、この日から1週間を「防災週間」とされています。地震だけでなく、台風の被害も予想されるこの時期に、ご家庭の備蓄を見直してみましょう。



◎普段よく食べるもののや飲むものを多めにストックしておき、ほっと一息つけるようにしておきましょう。

手を洗ったり洗い物をしたり水を使わなくてもいいように、個包装のものがおすすめです。



◎食品のストックも必要ですが、カセットコンロがあれば温かい食べ物を用意したり、簡単な調理をしたりでき、より快適に過ごしやすくなります。

◎食器を使用する前にラップをかけておくと洗い物が減ります。ティッシュなどの消耗品も日頃から予備を多めに持つておくと災害時安心です。



賞味期限の長い野菜ジュースや果物の缶詰はビタミンと食物繊維補給に役立ちます。

◎非常食はビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。3食食べてもこれらが足りないと感染症にかかりやすくなります。

NHK「備える防災」ホームページ 参照

### 今月のレシピ

#### 鮭のワイン蒸し

(4人前)



生鮭…60g×4切  
塩……………1.2g  
こしょう……0.4g  
レモン………20g  
白ワイン……24g  
[じゃが芋…200g  
塩こしょう…少々

トマト ……40g  
玉葱…………20g  
胡瓜…………20g  
塩……………1.6g  
酢……………20g  
油……………20g  
こしょう…0.4g

A

- ①じゃが芋は粉ふきいもにする。
- ②バットに鮭を並べ、塩こしょうし、レモン汁と白ワインを全体に振りかけて約15分蒸し器で蒸す。
- ③トマトは湯むきして種を除き、5mm角に切る。玉葱、胡瓜はみじん切りにし、玉葱は30分以上水にさらした後、水気をきる。
- ④ボウルにAを混ぜ合わせ、③を入れて軽く混ぜる。
- ⑤皿に粉ふきいもを盛り、鮭を置いて④をかける。

お食事に関してわからぬ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。

