

栄養だより

2020年9月

さぬき市民病院
栄養管理科発行

9月1日は防災の日です

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週間は「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っ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食食べていてもこれらが足りてい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	トマト ……40g
塩……………1.2g	玉葱…………20g
こしょう……0.4g	胡瓜…………20g
レモン…………20g	塩……………1.6g
白ワイン……24g	酢……………20g
じゃが芋…200g	油……………20g
塩こしょう…少々	こしょう…0.4g

- 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。

