

# 災害に備えましょう！

私達が暮らす日本は、世界でも自然災害が特に多い国として有名です。ひとたび発生すれば広域に甚大な被害をもたらします。ライフラインが途絶えた時の備えは、出来ていますか？

## 何日分備蓄していますか？

家庭備蓄は、最低3日分、できれば7日分必要といわれています。備蓄食品は、「非常食」と「日常食品」があり、普段食べている食品を多めに買い置きするだけでも備蓄になります。

普段から食品をローリングストックしておきましょう。



## 要配慮者への備蓄も必要！

赤ちゃんや高齢者など食事に配慮が必要な方は、特殊食品が手に入りにくくなるのが予想されるため2週間分必要といわれます。

東日本大震災2.5年後の2015年でも、特殊食品の備蓄に関して示されている自治体は、34%でした。



今年も台風や地震が多く発生しました。自然災害のリスクを再認識し、自分事として災害への備えを考えましょう。

参考：農林水産省・日本栄養士会

えい  
よ  
づ  
だ  
よ  
り

12月  
December

2022年

さぬき市民病院  
栄養管理科発行

## 今月のレシピ



### 味噌マヨネーズ焼き

材料(4人分)



- 鶏もも肉 . . . . . 30g×8枚
- 塩 . . . . . 1.2g、酒 . . . . . 8g
- こしょう . . . . . 少々
- たまねぎ . . . . . 80g
- ピーマン . . . . . 20g
- 生しいたけ . . . . . 20g
- A { 白味噌 . . . . . 12g
- マヨネーズ . . . . . 60g
- こしょう . . . . . 少々

- ① 鶏もも肉に、塩・こしょう・酒を振りかけ、下味をつける。
- ② たまねぎ・ピーマン・生しいたけは、千切りにする。
- ③ ②を油(分量外)で、さっと炒める。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に、③を入れて混ぜる。
- ⑥ 鶏もも肉を油(分量外)を引いた鉄板に並べ、予熱で温めておいたオーブンで色がつくまで焼く。

横付けの色合いを工夫すると、クリスマスらしくなりますよ。ぜひお試しください。

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。

