



今月のトピックス Topics

災害時の備えを見直そう！

9月1日は災害の日(防災の日)です。台風、地震、津波などに備えて家庭用備蓄や災害時の食事について考えてみましょう。

備蓄食品 食生活別 選び方のヒント



普段料理をする人は

常備菜・乾物がおすすめ

例)梅干し、缶詰、切り干し大根など



中食(お総菜利用)が多い人は

必需品+推奨備蓄食品

例)レトルト食品、フリーズドライ食品など



普段料理をしない人は

必需品+好きなもの

例)カップラーメン、菓子類、非常食など

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維などを摂取できるようにバランスよく備えましょう。



農林水産省災害時に備えた食品ストックガイド 引用

その他、要配慮者(乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方など)は、それぞれ必要なものが変わってきます。自分のライフスタイルに合った備蓄を心がけるようにしましょう。

今月のレシピ Recipe



アラメ煮付け



材料 1人分

アラメ	4g
大豆水煮	10g
人参	10g
油	1g
中双糖	3g
A 濃口醤油	4g
だし汁	40g

作り方

【準備】

- ① アラメは、水につけ柔らかく戻し、きれいに洗い、ザルにあげておく。
- ② 人参は、1cmの角切りにする。

【調理】

- ① 鍋に油を熱しアラメを入れて炒め、次に人参を入れてよく炒める。
- ② ①に大豆水煮とAを入れて弱火～中火で15分程炊き、味を含ませる(味や水分の蒸発具合をみて、必要であればだし汁を適宜足す)。

非常用にストックしている食材は、普段の料理に取り入れて食べ慣れておきましょう。

