

日頃から災害に備えよう

近年、災害が頻発している我が国において、安心して暮らすためには、食品の家庭備蓄を非日常のものと考えるのではなく、日常の一部として普段から無理なく取り入れていくことが大切です。いざという時でも自分や家屋を守り、心のゆとりを持つことができるよう、必要な備えを進めましょう。

なぜ、食品備蓄が必要なの？

* 災害については、9月号、10月号の2回にわたってお知らせします。

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止により、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。



最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住いの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭の備蓄例 ※1週間分／大人2人分の場合

必需品



水 2ℓ×6本×4箱
(飲料水+調理用水)
※1人1日およそ3ℓ程度



カセットコンロ
カセットボンベ



ポリ袋

主食



米 2kg×2袋
※1人1食75g程度
パックご飯×6袋



カップ麺類×6袋

乾麺(うどん、そばなど)

主菜



レトルト食品
牛丼の素、カレー等 18個
パスタソース 6個



缶詰(魚、肉)
お好みのもの 18個

副菜 その他



日持ちする野菜類
たまねぎ、じゃがいも等



調味料
砂糖、塩、しょうゆ、
めんつゆ 等



菓子類
チョコレートやビスケット 等



インスタントみそ汁や即席スープ



ジュース
野菜、果汁 等

出典：農林水産省「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」

食生活改善普及運動

厚生労働省では毎年9月を「健康増進普及月間」および「食生活改善普及運動」の期間と定めています。「健康増進普及月間」は、生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙等個人の生活習慣改善の重要性について国民一人ひとりの理解を深め、さらにその健康づくりの実践を促進するために「食生活改善普及運動」と連携して行事を全国的に実施しています。

詳しくはこちらから→



出典：厚生労働省「食生活改善普及運動」

【お問い合わせ先】

〒501-4607 郡上市大和町徳永618番地
大和保健福祉センターやまつつじ 健康課 Tel.0575-88-4511
※郡上市役所ホームページでご覧いただくことができます。

fax0575-88-4742



郡上市ホームページ

今月の季節のレシピテーマは

ポリ袋クッキングをやってみよう

です！

◎ごはん(2人分)

材料
無洗米 1合
水 220cc

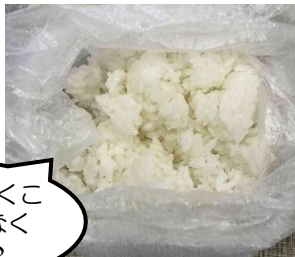
(ひとり当たり)
エネルギー 257kcal
たんぱく質 4.6g
脂質 0.7g
炭水化物 58.2g
食塩相当量 0.0g

湯せんで作るごはんはどんな味かな？

- ① 米と水を入れ、15分浸漬させる。
- ② しっかり空気を抜き、上の方で袋を結ぶ。
- ③ 弱火で約25分加熱し、火を止めて10分～15分そのまま置く。



米を広げておくことが、ムラなく炊くコツ♪



ポリ袋は耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載があるもので、0.01mm以上の、無地でマチがない高密度ポリエチレン製のものを使いましょう

◎副菜：かぼちゃの煮物(4人分)

調味料が浸透しやすい！

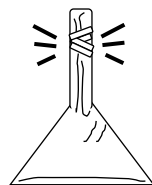
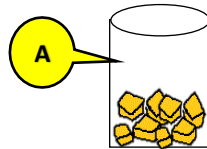
材料
かぼちゃ 360g
砂糖 小さじ2
A しょうゆ 小さじ2
水 大さじ1

(ひとり当たり)
エネルギー 90kcal
たんぱく質 1.9g
カルシウム 15mg
食塩相当量 0.4g

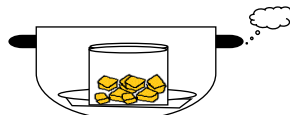
- ① かぼちゃは3cm角くらいの大きさに切る。



- ② ポリ袋に①とAを入れ、袋の空気をしっかり抜き、袋の上部でしぼる。



- ②袋が鍋底に直接触れないように耐熱皿を敷き湯せんした湯にポリ袋を入れ、そのまま25分煮る。



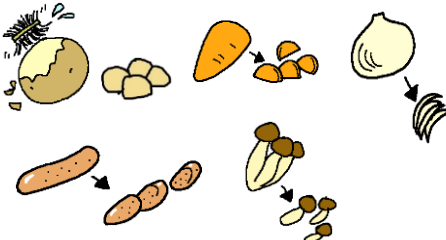
◎副菜：カレースープ(2人分)

鍋を洗わなくてもOK！

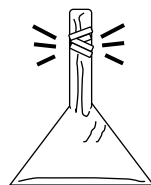
材料
じゃがいも 1/2個
にんじん 1/5本
玉ねぎ 1/4個
ぶなしめじ 30g
ウインナーソーセージ 2本
コンソメ 1/2個
A カレー粉 小さじ2
水 150ml
コショウ 少々
ポリ袋 1袋

(ひとり当たり)
エネルギー 79kcal
たんぱく質 2.9g
カルシウム 28mg
食塩相当量 1.3g

- ① じゃがいもは皮をむき1センチ角に切る。にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。ウインナーは輪切りにする。しめじをほぐす。



- ② ①とAをポリ袋に入れ、袋の外からもみ込んで、袋内の空気を抜きながらねじって、出来るだけ高い位置でしっかり結ぶ。



- ③ 袋が鍋底に直接触れないように耐熱皿を敷き、湯を沸かし、②のポリ袋が浸かるように入れて20分加熱する。火を止め、器に盛る。

