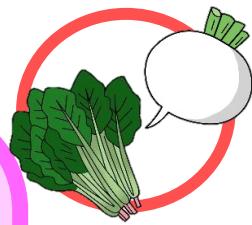




まめなかなつえん

今月のテーマは **かぶ・ほうれんそう** です！

第332号：R3.1.1
発行：関保健所
編集：関保健所管内行政栄養士研究会



災害時の食に備えましょう！ ～家庭備蓄のススメ～

大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えることがあります。各家庭において、いつもの食材を買い置きし、自分の命は自分で守る「自助」を進めましょう。また、災害が起ってもすぐには、救援物資は届かないため、食品の備蓄は欠かせません。

家庭で備蓄するポイント！

- ①保存期間がある程度長い（6ヶ月以上）のもの
- ②食べなれているもの
- ③乳幼児やアレルギー用、介護食、治療食など必要に応じたもの
- ④主食・主菜（肉・魚）・副菜（野菜）・飲料・おやつに分けて保存する



最低でも**3日分**
できれば1週間分
準備しましょう

水 飲料水と調理等に使用する水は、1人あたり1日3ℓ必要
 $3\ell \times 3\text{日} \times \text{家族の人数分}$ を常備



お米 (炭水化物及びエネルギーの確保)
75g(0.5合)×3食×3日×家族の人数分を常に置いておきましょう

缶詰 (たんぱく質の確保)
調理不要でそのまま食べられるものを選ぶと便利

カセットコンロ・カセットボンベ、使い捨て食器・サランラップ・ビニール袋
食べ物と一緒に熱源（調理器具）、食器も忘れずに用意しておきましょう



ぎふの食

ローリングストック法

日常食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限が切れる前に食べ、使った分だけ買い足す方法です。特別な備蓄用食品を購入しなくても、日常の食生活で家庭備蓄ができます。非常時にも食べなれた食品が食べられ安心です。

【お問い合わせ先】

関保健所健康増進課 TEL：0575-33-4011

*岐阜県公式ホームページ関保健所のページでダウンロードできます。

(アドレス：<http://www.pref.gifu.lg.jp/kodomo/kenko/seikatsu-shukan/22705/kenkou.html>)

[関保健所のページ](#)



◎主菜：ほうれん草のおかずサラダ（4人分）

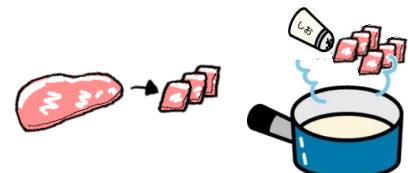
お肉と一緒に野菜を食べよう！

ほ う れ ん 草	1束(160g)
に ん ジ ん	1/2本(60g)
白 菜	2枚(300g)
豚薄切り肉	200g
A[しょ う ゆ	小さじ4
ご ま 油	小さじ4
おろし生姜	小さじ2
砂 糖	小さじ1
酢	小さじ1

(ひとり当たり)

エネルギー	183kcal
たんぱく質	11.4g
カルシウム	60mg
食物繊維総量	2.5g
食塩相当量	1.0g

- ① ほうれん草はゆでて、水気を絞り、2cm長さに切る。
にんじんは千切りにし、さっとゆがく。
白菜は2cm角位の色紙に切り、さっとゆがく。



◎副菜：かぶと鶏肉のスープ煮（4人分）

小 か ぶ	160g
鶏むね肉	100g
たまねぎ	1/2個(100g)
B[水	2カップ
固体コンソメ	1個
塩・こしょう	少々
かぶの葉	適量

(ひとり当たり)

エネルギー	52kcal
たんぱく質	6.7g
カルシウム	36mg
食物繊維総量	1.2g
食塩相当量	0.9g

- ① かぶは皮をむき、一口大のくし形
に切る。かぶの葉は3cm長さに切る。柔らかくなるまで煮る。
たまねぎはくし切り
鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう
を振っておく。



かぶの葉を使って、エコクッキング

- ② 鍋に①の材料とBを入れ、

- に切る。かぶの葉は3cm長さに切る。柔らかくなるまで煮る。

- たまねぎはくし切り

- 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょう

- を振っておく。



◎副菜：かぼちゃのチーズ焼き（4人分）

か ぼ ち ゃ	1/8ケ(200g)
オリーブ油	大さじ1
粉 チ ー ズ	大さじ2

(ひとり当たり)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	2.3g
カルシウム	47mg
食物繊維総量	1.8g
食塩相当量	0.1g

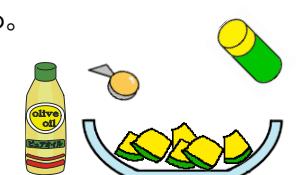
- ① かぼちゃはわたを取り除き、
薄切りにする。(皮は好みで残す)



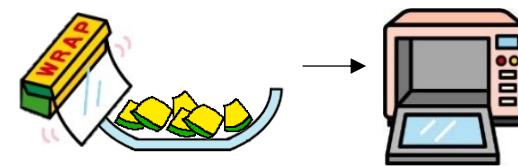
- ② 耐熱用にかぼちゃを並べ、

- オリーブ油をまぶし、粉チーズを

- 振る。



- ③ ラップをふんわりとかけ、電子
レンジ(600W)で約2分加熱する。



※この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！野菜の総量は252g！

