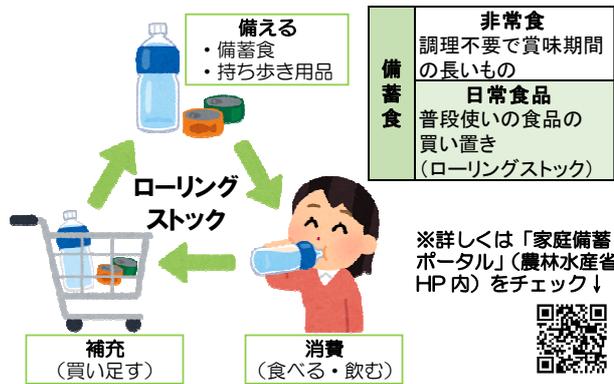


# みさと食育通信 No.5

震災や気象災害等いざという時に備えた命をつなぐ食料の確保は大切なことです。平常時から家族の人数や特性（乳児・高齢者等）に合わせた物品の準備や心構えとして参考にしてください。

## 始めよう！ローリングストック 家庭備蓄のすすめ

“ローリングストック”とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで常に一定量の食品が備蓄されている状態を保つ方法です。



★備蓄量の目安は、  
家族の人数分 × 最低3日分 ※できれば1週間分

毎月19日は食育の日…「食はいのちの基本」～災害時でも健全な食生活の実践に向けて、日頃から準備・点検を～

## ～備蓄食品の選び方～

主食だけでなく**主菜**と**副菜**を組み合わせることがポイントです。

**主菜** たんぱく質を多く含む食事のメインになるおかず



**副菜** ビタミン・ミネラル・食物繊維を含む野菜の料理、汁物等



**主食** ご飯(アルファ化米、餅)・パン・麺等エネルギー源となるもの



**その他**



調理器具・火がなくても準備できる献立です。

## 野菜をおいしく食べるヒント ～備蓄品でちょこっとアレンジ献立～

鍋ひとつでできる主食・主菜・副菜を兼ねた献立です。

### 缶詰の汁を使ってもどす アルファ化米

【材料(1人分)】 1人分 エネルギー536Kcal、蛋白質 25g、塩分 1.9g

- ・アルファ化米…1袋
- ・ぶり大根…1缶(内容量170g)
- ・水…160ml位 ※好みで乾燥ねぎや乾燥わかめを足してもOK

#### 【作り方】

- ① アルファ化米を開封し、袋の中から備品（脱酸素剤やスプーン等）を取り出し、底部を広げて置く。
- ② ぶり大根缶詰を開け、汁ごと全て①に加え、袋内側の注水線まで水（又は熱湯）を入れ、よく混ぜる。
- ③ 袋上部のチャックを閉めて60分（湯の場合は30分程度）待てば完成。軽くほぐすように混ぜてから食べる。

※ラップを敷いた皿に取り出し、シェアしながら食べてもOK

引用：国際災害栄養研究室「災害時のレシピ（一般向け）」

### トマトスープパスタ

1人分エネルギー429Kcal、蛋白質 20g、塩分 1.9g

【材料(4人分)】

- ・スパゲティ…乾 300g
- ・玉ねぎ…1個(約200g)
- ・ピーマン…2個(約50g)
- ・油…大さじ2(24g)
- ・塩…小さじ1/4(1.5g)
- ・A 水…600ml(3カップ)
- ・A 固形コンソメ…2個(10.6g)
- ・A トマトジュース…4缶(760g)
- ・B 茹で大豆缶…100g(約1缶)
- ・B ツナ水煮缶…140g(2缶)

【作り方】※ツナは油漬でも可、トマトジュースはカットトマト缶でもOK

- ① 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ② 大きめの鍋に油を熱し、①を炒める。しんなりしたら、Aを加えて煮立てる。
- ③ アクを除き、長いスパゲティの場合は2～3等分に手で折ってから加え、1～2分混ぜながら煮る。
- ④ Bを加えてざっくりと混ぜたら、蓋をして3～4分煮る。好みの水分加減で火を止め、塩で味を調える。

※ショートパスタやマカロニでも可。盛り付けたら好みで粉チーズを振る。

### ＜あると便利な備品類＞

- ・カセットコンロ、カセットボンベ
- ・食品用ポリ袋（手袋代わり、調理のポウル代わり、お椀に被せて洗い物削減、大きな袋は水の運搬用等）
- ・ラップ、アルミホイル
- ・紙皿等使い捨ての食器、食具
- ・キッチンペーパー（布巾やタオル代わり）
- ・除菌スプレー（ウェットシート）

### ☆乳幼児のための食品備蓄☆

- ・粉ミルク
- ・哺乳ビン
- ・紙コップ
- ・使い捨てスプーン
- ・レトルト等のベビーフード
- ・多めの飲用水
- ・好物の食品



みさと食育通信のバックナンバーはこちらから！



◎問合せ：美里町健康福祉課 栄養士 ☎32-2945

町や自治会の防災倉庫には、乳児用粉ミルクや粥、ベビーフード、アレルギー対応食等が備蓄されていないことが多いため、2週間分をご家庭で備えていただくと安心です。