

食育メール

毎月19日は食育の日

～災害時の食の備え～

家庭備蓄チェックリスト(1週間分/大人1人の場合)

●主食(エネルギー)

- 米2kg・・・1袋
- そうめん・・・1袋(300g/袋)
- パスタ・・・1袋(600g/袋)
- カップ麺類・・・3個
- パックご飯・・・3個

●主菜(タンパク質)

- レトルト食品・・・9個
- パスタソースなど・・・3個
- 缶詰(肉・魚)・・・9個

●副菜・果物(ビタミン・ミネラル)

- 日持ちする野菜
- 乾物(切り干し大根、わかめなど)
- 野菜ジュース、フルーツジュース
- 果物缶、ドライフルーツ

●その他

- 水・・・2L×11本
- カセットボンベ・・・6本
- カセットコンロ※1家族1台
- 調味料類、菓子類



家族がいる場合は大人1人分×家族の人数が必要な量です。

例) 米1袋(大人1人分)×2人家族 = 2袋必要

引用：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイドブック」

ローリングストックで無理なく始めてみましょう

普段から購入しているものを少し多めに買い置き、備える、食べる、買うことを繰り返しながら一定量の食品が備蓄されている状態を保つことを『ローリングストック』と言います。

1週間分と言われると、ハードルが上がるように思いますが、『ローリングストック』を活用すれば、1週間分の備蓄もやりやすくなります！



要配慮者のいるご家庭は・・・

※要配慮者・・・乳幼児、高齢者、慢性疾患やアレルギーのある人など

災害時、要配慮者の食事は通常の食事よりさらに手に入りにくい可能性があります。ローリングストックを活用しながら、普段から備えるようにしましょう。



要配慮者の詳しい備蓄に関してはこちらをご参考になしてください

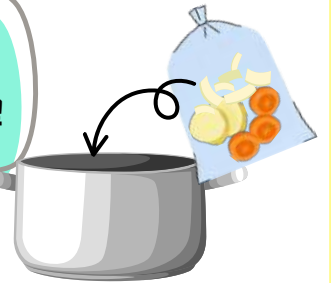


要配慮者のための
ストックガイドブック
(農林水産省)

パッククッキングで

炊き込みご飯を作ろう！

パッククッキングとは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて調理する調理方法です。

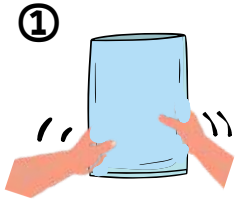


〈材料〉 1人分

- ・米…1(150g) ★ツナ缶…1缶
- ・水…1合分(200ml) ★塩昆布…小さじ1
- ★お好みのきのこや野菜等…適量

〈作り方〉

- ①耐熱性のポリ袋に米1合を入れ、分量外の水で軽くもみ洗いし、水を捨てる。
- ②①に★の材料と水を入れ、空気を抜いて袋の口を結びます。
- ③沸騰した鍋に入れ、20分加熱。火を止めてふたをし、10分蒸らして完成。



- ★器がなくても、袋を切ればそのまま食べることができます。
- ★具材を入れなければ白飯、水の量を変えればおかゆも作れます！

災害時は **高血圧** に注意！

災害時の大きなストレスや環境の変化によって、普段の安定した血圧の変動にも乱れが出て、血圧が上がってしまいます。さらに日常とは異なる、非常食などの食生活で塩分摂取量の増加が続くことで、高血圧が引き起こされます。



高血圧の持病の有無に関わらず、災害時こそ **減塩** を心がけることが大切です。

引用：日本高血圧学会

旬の野菜紹介

9月はかぼちゃ

三大抗酸化ビタミンのβ-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、糖質や脂質の代謝を活発にするビタミンB1やB2が含まれていて、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラスです。皮には果肉以上にカロテンが豊富に含まれているので皮ごと調理しましょう。丸のままなら冷暗所で1~2ヶ月保存が可能。カットしたものは傷みやすい種の部分をくり抜き、ラップをして野菜室へ入れましょう。

簡単！かぼちゃポタージュ



レシピはこちら



素材やだしのうま味を生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448 (直通)

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp