

食育メール

毎月19日は食育の日

災害に備えたパッククッキング

パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、袋のままで湯煎する調理方法です。
簡単に温かい料理を作れるので災害時に役立ちます。

パッククッキングのメリット

- ・普段使っている食品で調理できる
- ・袋に入れたまま食器によさえば食器も汚れない
- ・工程がシンプルで調理が簡単
- ・袋ごとに違う料理を同じ鍋で一度に作れるので時短
- ・加熱に使った水が汚れないので再利用できて水の節約になる



食生活改善推進委員と連携してパッククッキングを普及



食生活改善推進委員は自主研修でパッククッキングを学び、地域への普及に努めています。



写真は、切り干し大根サラダの工程。袋の中に材料を入れ、和えたり、加熱をして作ります。



メニュー

主食：胡豆昆飯（ごずこんめし）

主菜：味噌煮サバじゃが

副菜：切り干し大根サラダ

ういろう

胡豆昆飯とは、胡麻・大豆・昆布が入ったご飯です。

主食・主菜・副菜の他にもおやつもパッククッキングで作ることができます。

チャレンジ！！お「袋」クッキング

食生活改善推進委員とパッククッキングの体験ができます。

日程：10月5日（日）、12月21日（日）

会場：まちやまサイエンスラボ1

詳細はこちら→



ローリングストックで普段から備蓄の習慣を

ローリングストックは、普段購入している食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の切れそうなものから消費し、消費した分だけ買い足すという方法です。蓄える、消費する、買い足すことの繰り返しにより常に一定量の食品を備蓄できます。



ポイント！

- ・災害時に使用する「非常食」と日常でも災害時でも使用できる「日常食品」をバランス良く備える。
例) 缶詰、レトルト食品、日持ちする野菜、切干大根などの乾物、米、乾麺など
- ・備蓄の目安として家族の人数×最低3日分は備える。
※出来れば1週間分備えましょう。

大人1人1週間分の量の例



乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方などがいる家庭

市の備蓄食材や支援物資は限りがあり、また、輸送に時間がかかる場合があるため御家庭で備えることが大切です。

乳幼児→粉ミルクや液体ミルク、哺乳瓶、離乳食、紙コップ・紙皿など
高齢者→レトルトのおかゆ、インスタント味噌汁、食べ慣れた乾物など
食物アレルギーがある方→アレルギー対応食品など



要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド
(農林水産省)

※要配慮者とは、乳幼児、高齢者、食物アレルギーのある方などです。

おすすめレシピ



今日は、
しいたけ
を食べよう！

しいたけは、傘が乾いていて、産毛が生えているものを選ぶと良いです。家庭で保存する場合は湿気に注意し、キッチンペーパーに包むか、紙袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

しいたけのチーズ焼き



三条市の
クックパッドを
見てね↓



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)



素材やだしのうま味を生かした食事をとろう。
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