

# 栄養だより

## 非常時の備えできていますか？

No. 24 2024年7月

これからの時期、台風の発生・上陸数が増え始め、8～9月にピークを迎えます。そのため停電や断水など、ライフライン寸断の可能性も高まる季節ですので、いざというときのために非常食や備品を備えておきましょう。今回は非常食選びのポイントについてご紹介します。

### 【1. 栄養バランスに配慮しましょう】

まずは、最低限の水分とエネルギーの確保が最優先です。一方でカップ麺や缶詰に偏った備蓄は塩分過多になる恐れがあるため注意が必要です。また、たんぱく質やビタミン・ミネラル、食物繊維の不足は体調不良を招く恐れがあります。主菜、副菜となる食品を用意し、非常時もバランスの良い食事を心がけましょう。加えてストレスがかかる避難生活下ではビタミン類の必要量が増えるため、ドライフルーツ、野菜ジュースなども備蓄しておきましょう。

#### 主食

- ✓ パックご飯
  - ✓ 乾パン
  - ✓ 乾麺・カップ麺
  - ✓ レトルト粥
- など



#### 主菜

- ✓ 肉魚・豆類の缶詰
  - ✓ レトルト食品
  - ✓ 充填豆腐
  - ✓ 高野豆腐
- など



#### 副菜

- ✓ 日持ちする野菜
  - ✓ 野菜の缶詰
  - ✓ 乾物  
(切干大根や海藻類)
- など



#### その他

- ✓ 果物の缶詰
  - ✓ ドライフルーツ
  - ✓ 常温保存可能な調味料
  - ✓ 飲料水
- など



### 【2. ローリングストックを意識しましょう】

「ローリングストック」とは普段使い慣れている缶詰やレトルト食品を備蓄品として保管し、日常の食事中使用しながら補充していく（回転させていく）方法です。常に一定量の食品が備蓄されている状態を保て、備蓄食の賞味期限切れを防ぐことができるのがメリットです。

## ～おすすめレシピ～

### ～ひよこ豆カレー～



耐熱ポリ袋に備蓄食品を入れるだけ！

#### ☆材料【2人前】

- |           |      |
|-----------|------|
| トマト缶      | 400g |
| ひよこ豆缶     | 110g |
| すりおろしニンニク | 大さじ1 |
| すりおろししょうが | 大さじ1 |
| カレー粉      | 小さじ3 |
| 顆粒コンソメ    | 小さじ2 |
| 砂糖        | 小さじ2 |

#### ☆作り方

- ① 耐熱ポリ袋に全ての材料を入れ、しっかりもみ込みます。
- ② 袋の口を縛り、湯を沸騰させた鍋で15分湯煎し完成です。  
**※ポリ袋が鍋底に触れないように耐熱皿を敷いておきましょう**