

# いざ というときの非常食

—災害時に備え、家庭でも備蓄を！—

どのような食品を備蓄するとよいのでしょうか？

## 水

飲料水+調理用として  
1人当たり1日3リットル  
が目安です。



**Point**  
災害発生時に備え、  
最低3日分の食料や水  
を用意しておきましょう。

## 缶詰・乾物・レトルトなど

封を開けたらすぐに食べら  
れるものや長期間保存でき  
るもの。



## ローリングストック

備蓄食品になるものを少し多めに買い置きして日常的に使い、使った分を買い足して常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法です。

賞味期限切れを  
防げる。

使い慣れておくことで、  
災害時にも慌てずに  
対応できる力が身につく。

自分の好みにあった  
食品を備蓄できる。

備蓄する食品の賞味期限は、  
6か月程度が目安です。

## タッピーの健康ランチ



東区マスコットキャラクター  
「タッピー」

タッピーの健康ランチは、東区役所食堂と東保健センターが協力して作った、健康に配慮したヘルシーメニューです。

### ●《本日の献立》●

- ・ごはん
- ・厚揚げとエリンギのねぎだれ炒め
- ・シュリンプサラダ
- ・卵の中華スープ
- 野菜ジュースゼリー ●

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	628kcal (キカロリ)	500~650 kcal (キカロリ)
脂質エネルギー比*	29.1%	25 %程度
食塩相当量	2.7 g	3.0 g 程度
野菜の量	207 g	100 g 以上

※脂質エネルギー比は、エネルギー量の中で脂質(脂肪)からとるエネルギー量の割合です。  
☆食堂で提供するメニューは、食材の入荷等により、一部変更することがあります。

### 《本日の栄養価》

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
ごはん	250	4.0	0.5	2.4	0	0
厚揚げとエリンギの ねぎだれ炒め	237	12.4	15.0	4.2	1.7	56
シュリンプサラダ	39	4.4	1.1	0.6	0.2	41
卵の中華スープ	62	4.3	3.6	0.4	0.8	10
野菜ジュースゼリー	40	0.8	0.1	1.3	0	100
合計	628	25.9	20.3	8.9	2.7	207

※レシピの分量で、上記の栄養価になります。

お問い合わせ先  
東保健センター管理栄養士 TEL011-711-3211 FAX011-711-3217



## 【主食】 ごはん 160g

## 【主菜】 厚揚げとエリンギのねぎだれ炒め

### 【材料(2人分)】

厚揚げ	150g
片栗粉	大さじ 1
エリンギ	100g
たまねぎ	50g
ごま油	大さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 2
酢	小さじ 2
いりごま	大さじ 2
A 砂糖	小さじ 1
オイスターソース	小さじ 1
鶏がらスープの素	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/4
長ねぎみじん切り	20g
豆苗	20g

### 【作り方】

- ① 厚揚げは厚さ 1 cmの色紙切りにして片栗粉をまがしておく。エリンギは 4~5 cm長さに切り、3 mm幅にスライスする。たまねぎは 5 mm幅にスライスする。豆苗は、根元をカットし、3 cmに切る。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、厚揚げをきつね色になるまで焼く。エリンギ、たまねぎを加えて炒める。
- ④ 火が通ったら、②を加えてさつとからめ、豆苗を加えてひと混ぜし、火を止める。

## 【副菜】 シュリンプサラダ

### 【材料(2人分)】

むきえび	40g
リーフレタス	20g
赤たまねぎ	20g
きゅうり	40g
A レモン汁	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
A しょうゆ	小さじ 1/3
おろしにんにく	少々
オリーブ油	小さじ 1/2
黒こしょう	少々

### 【作り方】

- ① えびは茹でて水を切っておく。赤たまねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。きゅうりはスライスする。
- ② Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ③ 皿にリーフレタスを敷き、①を合わせてのせ、②のドレッシングをかける。

東にまるごと健康宣言

### レモンの酸味が減塩をお助け!

「酸味」には、料理の塩味を感じやすくするという効果があります。



## 【デザート】 野菜ジュースゼリー

### 【材料(2人分)】

野菜ミックスジュース	200ml
粉寒天	1g
砂糖	大さじ 1

### 【作り方】

- ① 鍋に野菜ジュース、粉寒天を入れ、よく混ぜる。
- ② 火にかけ、鍋底から混ぜながら弱火で 2 分間沸騰させる。
- ③ 火からおろし、砂糖を加えて混ぜ、器に注ぎ、冷やし固める。

## 【汁物】 卵の中華スープ

### 【材料(2人分)】

卵	1 個
ほうれん草	20g
水	300 cc
鶏がらスープの素	小さじ 1
いりごま	適量
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ 1/2
水	大さじ 1

### 【作り方】

- ① 卵は溶きほぐしておく。ほうれん草は茹でて、食べやすい長さに切っておく。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、鶏がらスープの素を入れる。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、溶き卵を回し入れる。
- ④ こしょうで味を調え、ほうれん草を入れ、いりごまをふる。

今回のタピリーの健康ランチは、  
10月11日(水)の予定です!

