

いざ といふときの非常食

—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。



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。

自分の好みにあった
食品を備蓄できる。



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。

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》

- ・お豆たっぷりタコライス
- ・ピクルス
- ・わかめスープ
- ・果物(キウイフルーツ)

《本日の栄養価》

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	577kcal(※100gあたり)	500~650 kcal(※100gあたり)
脂質エネルギー比※	27.3%	25 %程度
食塩相当量	2.8g	3.0g未満
野菜の量	202g	100g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。

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)
お豆たっぷりタコライス	473	17.5	13.9	6.6	1.4	142
ピクルス	18	0.3	0.5	0.8	0.3	50
わかめスープ	60	3.5	3.0	1.6	1.1	10
果物(キウイフルーツ)	26	0.4	0.1	1.3	0	0
合計	577	21.7	17.5	10.3	2.8	202

※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

さっぽろ市
02-Q03-25-101
R7-2-73

【主食・主菜・副菜】お豆たっぷりタコライス

【材料(2人分)】

ご飯……………	320g
豚ひき肉……………	100g
たまねぎ……………	1/4 個
にんにく……………	1/2 かけ
油……………	小さじ 1/4
A 大豆水煮缶……………	20g
A ミックスビーンズ……………	20g
冷凍枝豆……………	20g
ホールコン缶……………	20g
無塩トマトジュース……………	60cc
B コンソメ……………	小さじ 1/3
ウスターソース……………	大さじ 1/2
B 塩……………	少々
こしょう……………	少々
チリパウダー……………	少々
<トッピング>	
ミニトマト……………	4 個
レタス……………	60g
プロセスチーズ……………	20g

【作り方】

- ① たまねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ② 鍋に油とにんにくを入れて熱し、香りがしたら、豚ひき肉を入れ、炒める。
- ③ ひき肉に火が通ったら、たまねぎを加えて、透き通るまで炒める。
- ④ Aを③に加えて軽く炒めて、トマトジュースを入れる。
- ⑤ Bを入れ、水気がなくなるまで煮詰める。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、その上に千切りにしたレタス、⑤、ミニトマト、角切りしたチーズを盛り付ける。

【副菜】ピクルス

【材料(2人分)】

だいこん……………	40g
きゅうり……………	40g
にんじん……………	20g
A 酢……………	大さじ 1/2
砂糖……………	小さじ 1/2
塩……………	少々
ごま油……………	小さじ 1/4

【作り方】

- ① 大根ときゅうりは、長さ3cm程度の短冊切りにする。
- ② 人参も長さを合わせ、厚み1cm程度の短冊切りにし、さつとゆでしておく。
- ③ Aを鍋であたため、粗熱をとる。
- ④ 袋に①②③を入れ、ごま油を加えて軽く揉みこみ、味をなじませる。

【汁物】わかめスープ

【材料(2人分)】

カットわかめ……………	2g
えのきたけ……………	40g
卵……………	1 個
長ねぎ……………	20g
コンソメ……………	小さじ1弱
水……………	300cc
炒りごま(白)……………	小さじ 1/2
塩……………	少々
こしょう……………	少々
片栗粉……………	小さじ 1
水……………	小さじ 2

【作り方】

- ① えのきたけは石づきを取り、食べやすい長さに切る。長ねぎは、斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメを入れる。えのきたけを入れて煮る。
- ③ えのきたけに火が通ったら、塩、こしょうで調味する。
- ④ 沸騰させて、溶いた卵を回し入れる。カットわかめと長ねぎを入れる
- ⑤ 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、白ごまを散らす。

【果物】キウイフルーツ

東区まるごと健康宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
10月8日(水)の予定です！

