

いざというときの非常食

—災害時に備え、家庭でも備蓄を！—

災害発生時には、道路状況などの影響により、災害の直後から食料や水などの供給が途絶えることが考えられます。そのため、札幌市では市民の皆様に、**最低3日分の食料や水**などの用意をお願いしています。

どのような食品を備蓄するとよいのでしょうか？

電気、ガス、水道が使えない期間を想定し、**封を開けたらすぐに食べられるもの**を含めて、「**食べなれたもの**」「**好みのもの**」をローリングストックで備蓄しましょう。

	主食 主に炭水化物の供給源	主菜 主にたんぱく質や脂質の供給源	副菜 主にビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源
加熱調理 不要	・アルファ化米 ・レトルト粥 ・クラッカー ・エネルギーゼリー	・缶詰パン ・乾パン ・シリアル	・肉、魚介、豆などの缶詰 ・丼やカレーなどレトルト食品（加熱調理済みのもの） ・ビーフジャーキー ・きなこ
加熱調理 必要	・無洗米 ・バックごはん ・小麦粉、小麦粉 ・カップ麺、乾麺	・高野豆腐、麺などの乾物 ・スキムミルク	・野菜ジュース ・トマト、コーン、ひじきなどの缶詰やレトルトパック ・わかめ、切干大根などの乾物

その他、調味料やふりかけなども使い切る前の補充を心がけ、多めに備蓄しておきましょう。

ローリングストックとは？

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一定量の食品を家庭に備蓄しておく方法。

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。

賞味期限切れを防げる。

備蓄する食品の賞味期限は、**6か月程度が目安です。**

災害時に役立つ
バッククッキング
→→→→→



災害時における
乳幼児栄養ガイド
→→→→→



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
参考：札幌市保健所「災害時における食事ガイド」

タッピーの健康ランチ

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。

9月のメニュー

ご飯
厚揚げとエリンギのねぎだれ炒め
トマトと大根の甘酢サラダ
味噌けんちん汁
フルーツポンチ



※食堂で提供するメニューは、食材の仕入れ等により、一部変更することがあります。

《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	645kcal	500～650kcal
脂質エネルギー比	27.2%	25%程度
食塩相当量	2.7 g	3.0 g 未満
野菜の量	181 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。

【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-Q03-26-44
R8-2-28

【主食】ご飯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	1/4個	
ごま油	大さじ½	
A	しょうゆ	小さじ2強
	酢	小さじ2
	いりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	オysterソース	小さじ1
	鶏がらスープ	小さじ½
	(顆粒)	
おろししょうが	小さじ¼	
長ねぎ	40g	
豆苗	20g	

【作り方】

- ① 厚揚げは厚さ1cmの色紙切りにして、片栗粉をまぶす。
エリンギは横に3等分し、5mm幅に切る。
たまねぎは5mm幅のせん切り、豆苗は根元をカットし3cmに切る。長ねぎはみじん切りにする。Aは合わせておく。
- ② 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。たまねぎとエリンギも加えて炒め、火が通ったらAを加えてさっと炒め、豆苗を加えてひと混ぜし、火を止める。

【副菜】トマトと大根の甘酢サラダ

材料	2人分
トマト	100g
大根	60g
塩	0.2g
砂糖	少々
酢	大さじ1/2

【作り方】

- ① 大根は1cm角に切って塩少々でもみこみ、砂糖と酢を加えて混ぜる。
- ② トマトも同様に1cm角に切って、①と一緒にざっくりと混ぜ合わせる。

次回のタッピーの健康ランチは
10月14日(水)の予定です



【汁物】味噌けんちん汁

材料	2人分
鶏もも肉	20g
酒	小さじ1/4
木綿豆腐	80g
こんにゃく	20g
にんじん	20g
大根	40g
ごぼう	10g
長ねぎ	20g
油	小さじ1/2
だし汁	300cc
酒	小さじ1/2
味噌	小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉は角切りにする。
こんにゃくは短冊切りにし、さっと茹でる。
にんじん、大根はいちょう切りにする。
ごぼうは皮をそいで縦半分に切り、斜め薄切りにする。
長ねぎは斜め薄切りにする。
豆腐は鶏肉と同じくらいの大きさの角切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めて酒をふる。にんじん、大根、ごぼう、こんにゃくも加えて炒める。
- ③ ②にだし汁と豆腐を加えて煮る。具材に火が通ったら酒を加え、味噌を溶き入れ、長ねぎを加える。



【デザート】フルーツポンチ

材料	2人分
フルーツミックス缶	120g
サイダー	60cc

【作り方】

- ① フルーツ缶は汁気をきっておく。
- ② 器に①を盛り付けてサイダーを注ぐ。