

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。

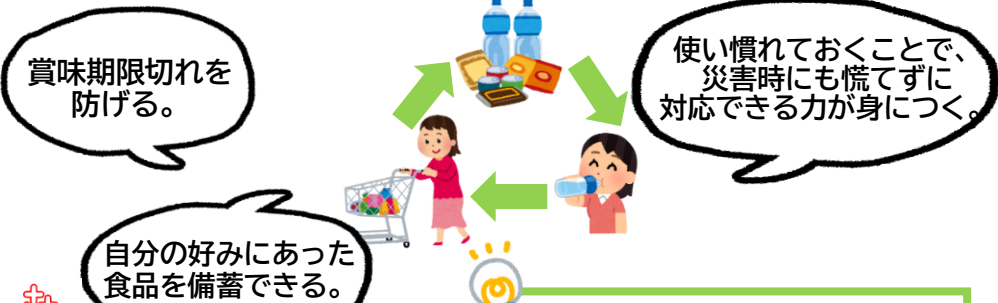
缶詰・乾物・レトルトなど

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。



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



- <<本日の献立>>
- ・山菜混ぜ寿司
- ・さばのみぞれ煮
- ・白菜の塩昆布漬け
- ・みそ汁
- ・果物

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。

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	634kcal (キロカロリー)	500~650 kcal (キロカロリー)
脂質エネルギー比※	27.7%	25 %程度
食塩相当量	2.8 g	3.0 g 程度
野菜の量	220 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 ※レシピの分量で、下記の栄養価になります。

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)
山菜混ぜ寿司	351	8.6	4.5	4.3	0.9	64
さばのみぞれ煮	218	13.7	14.4	1.0	0.6	61
白菜の塩昆布漬け	12	0.7	0	0.9	0.5	45
みそ汁	28	2.2	0.5	1.6	0.8	50
果物	25	0.6	0.1	0.5	0	0
合計	634	25.8	19.5	8.3	2.8	220

【主食・副菜】 山菜混ぜ寿司

【材料(2人分)】

ご飯	320g
A	
酢	大さじ1強
砂糖	小さじ2
にんじん	20g
たけのこ水煮	50g
ふき水煮	50g
干しいたけ	2個
干しいたけ	
戻し汁	適量
B	
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
塩	少々
さやえんどう	4枚
卵	1個
砂糖	小さじ1・1/2
塩	少々
油	小さじ1/2

【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、ご飯と混ぜて、すし飯を作る。
- ② にんじんはせん切り、たけのこふきは斜め切り、干しいたけは水で戻し、せん切りにする(戻し汁はとっておく)。さやえんどうは色よく茹でる。
- ③ 鍋にしいたけの戻し汁と、②のさやえんどう以外の具材を入れ、ひたひたの水を注ぎ、煮る。
- ④ ③の具材がある程度煮えたら、Bの調味料を加えてさらに煮る。味がしみたらザルにあげ、汁気を切る。
- ⑤ 卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜる。
- ⑥ 熱したフライパンにサラダ油をひき、卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。せん切りにして、錦糸卵にする。
- ⑦ すし飯に④の具材を混ぜ、皿に盛り。錦糸卵とさやえんどうを飾る。

【副菜】 白菜の塩昆布漬け

【材料(2人分)】

白菜	80g
にんじん	10g
塩昆布	5g

【作り方】

- ① 白菜はざく切り、にんじんはせん切りにする。
- ② ビニール袋に①と塩昆布を入れて揉み込む。口をしぼり、味がなじむまでしばらく置く。
- ③ 汁気をきって、盛り付ける。

【主菜】 さばのみぞれ煮

【材料(2人分)】

さば	120g
酒	小さじ2
しょうが	1/2かけ
小麦粉	大さじ2
油	小さじ2
ししとう	4本
大根	3cm
A	
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① さばに、すりおろしたしょうがと酒をまぶし、下味をつける。
- ② 大根はすりおろし、ししとうはフォークなどで数か所穴を開けておく。
- ③ ①に小麦粉をまぶし、油でカラッと揚げる。ししとうは素揚げする。
- ④ すりおろした大根とAを煮立てた中に、揚げたさばを入れ、軽く煮る。
- ⑤ 器にさばを盛り、ししとうを添える。

【副菜】 みそ汁

【材料(2人分)】

小松菜	60g
えのきだけ	20g
たまねぎ	1/4個
だし汁	260cc
味噌	小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜とえのきだけは3cm長さに切る。たまねぎはスライスする。
- ② 鍋にだし汁を沸かし、小松菜とえのきだけ、たまねぎを入れて煮る。
- ③ 味噌を溶き入れる。

【デザート】果物

減塩ポイント

生の果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めます。



東にまるごと健活宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
10月12日(水)の
予定です!