

# 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 (キカロリー)	500~650 kcal (キカロリー)
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

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・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！

