

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。



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。

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》
- ・ごはん
- ・豚こま入り麻婆豆腐
- ・野菜のからし和え
- ・わかめスープ
- ・ベトナム風コーヒゼリー

	本日の栄養価	ヘルシーメニュー基準
エネルギー	601kcal(※100kcal)	500~650 kcal(※100kcal)
脂質エネルギー比*	29.7%	25 %程度
食塩相当量	3.0 g	3.0 g 程度
野菜の量	121 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
豚こま入り麻婆豆腐	248	20.6	16.0	3.2	1.6	56
野菜のからし和え	21	1.7	0.3	1.0	0.5	55
わかめスープ	31	1.0	1.8	1.6	0.9	10
ベトナム風コーヒゼリー	51	2.4	1.2	0	0	0
合計	601	29.7	19.8	8.2	3.0	121

※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-Q03-24-156
R6-2-105

【主食】ごはん 160g

【主菜】豚こま入り麻婆豆腐

【材料(2人分)】

豚もも肉	50g
豚ひき肉	40g
木綿豆腐	300g
にんにく	40g
長ネギ	40g
ピーマン	30g
しょうが	少々
にんにく	少々
油	大さじ 1/2
★豆板醤	小さじ 1/2
★しょうゆ	小さじ 1
★みそ	小さじ 1
★顆粒鶏がらスープ	小さじ 2/3
★水	200ml
片栗粉	小さじ 1
水	大さじ 1
糸唐辛子	お好みで

【作り方】

- ① 木綿豆腐はしっかり水切りをし、食べやすい大きさに切る。豚肉は粗く刻む。野菜はすべてみじん切りにする。
- ② フライパンに油、しょうが、にんにくを入れ熱し、香りが出るまで炒める。
- ③ 豚肉とひき肉を加えて火が通るまで炒め、さらに残りの野菜をすべて加えて炒める。
- ④ ★を混ぜ合わせ、③に加えて煮立たせ、豆腐を加えてさらに 2～3 分煮る。
- ⑤ 味がなじんだら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に盛り、お好みで糸唐辛子を飾る。

【副菜】野菜のからし和え

【材料(2人分)】

小松菜	40g
キャベツ	70g
ちくわ	10g
★しょうゆ	小さじ 1 弱
★練りからし	少々

【作り方】

- ① 小松菜は 3 センチ長さに切り、キャベツはざく切りし、ゆでて水気をしぼる。ちくわは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ② ボウルに★を入れよく混ぜ合わせ、①を加えて和える。

【汁物】わかめスープ

【材料(2人分)】

カットわかめ(乾)	2g
えのきたけ	40g
長ネギ	20g
顆粒鶏がらスープ	小さじ 2/3
白いりごま	小さじ 1/2
塩・こしょう	少々
ごま油	小さじ 1 弱
水	300ml

【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。長ネギは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れ沸騰させ、顆粒鶏がらスープを溶かし、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、ごま油で調味する。
- ④ 乾燥わかめと長ネギを入れ、白ごまを散らす。

【デザート】ベトナム風コーヒーゼリー

【材料(2人分)】

コーヒー(無糖)	160ml
ゼラチン	2.5g
水	40ml
加糖練乳	小さじ 4

【作り方】

- ① ゼラチンを水につけておく。
- ② 温めたコーヒーに①のゼラチンを入れ、完全に溶かす。
- ③ 器に入れ冷やし固め、上に練乳をかける。

東にまるごと健康宣言



次回のタッピーの健康ランチは、
10月9日(水)の予定です！

