

# 防災食 もしもの時もバランスよく

9月1日は防災の日です。台風や豪雨、地震などの災害に備え、家庭での備蓄はとても重要です。また、災害によって通常の食事が難しくなると、さまざまな栄養素が不足しがちになります。もしもの時でもしっかり栄養補給できるように、最低3日分の防災食を普段から備えておきましょう。

## ローリングストックについて

「ローリングストック」とは、普段使いの食品を多めに買い置きしておき、賞味期限が迫ったものから消費し、その分を買い足すことで常に一定量の防災食が家庭に備蓄されている状態を保つための方法です。



### 賞味期限を切らさないためのポイント

- ・食品のパッケージにペンなどで大きく賞味期限を書いておく。
- ・食品ごとに備蓄するのではなく、賞味期限ごとにカゴなどに分けて置いておく。
- ・食べる日を決めて防災食を普段の食事に取り入れる。



いつもの買い物で、少し多めに食材を買うことからスタートできます。

## 普段から使える長期保存可能な食品

健康を維持するためには栄養バランスが大事です。防災食を、エネルギー源となる「主食」、血肉になるたんぱく質を含む「主菜」、体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を含む「副菜」の組み合わせで、まんべんなくストックしておきましょう。

### 主食(エネルギー源となるもの)

米・餅・乾麺  
パックご飯・乾パン  
カップ麺・缶詰パン  
レトルトかゆ、クラッカーなど

### 主菜(たんぱく質を多く含むもの)

肉・魚・豆の缶詰やドライパック  
レトルト食品(丼・カレーなど)  
乾物(かつお節・煮干し・高野豆腐など)  
魚肉ソーセージ  
スキムミルクなど

### 副菜(ビタミン・ミネラル・食物繊維)

日持ちのする野菜・漬物  
野菜の缶詰(トマト缶など)  
インスタントみそ汁・スープ  
野菜ジュース・果実ジュース  
乾物(切干大根・海藻など)  
ドライフルーツ・ナッツ類など



### その他

飲料水(ミネラルウォーター) ※1人3L/日が目安です。  
栄養補助食品・菓子類(ようかん・チョコ・飴など)・調味料など

※現在治療中で食事指導などを受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

## ヘルスメイト料理講習会 参加者募集中!!

ヘルスメイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方も大丈夫!ご参加お待ちしております。

※詳しくは広報いせをご覧ください、健康課までご連絡ください。

▽バックナンバーはこちら



《伊勢市 HP》

### 肉巻き高野豆腐のトマト煮

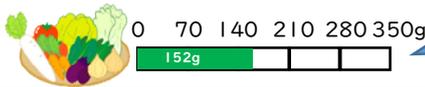


塩分  
**1.1**  
g

**【栄養価】1食分**

エネルギー278kcal/たんぱく質 22.2g/脂質 17.3g/炭水化物 11.0g

**【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上**



1日の  
目標量の  
**1/3以上**

**【材料】2人分**

高野豆腐	2枚	にんにく	1片
豚肉もも薄切り	120g(8枚)	オリーブ油 b	小さじ 1/2
塩	ふたつまみ	トマトの水煮缶	1/2 缶
こしょう	少々	顆粒コンソメ	小さじ 1
なす	1本	みりん	大さじ 1/2
オリーブ油 a	小さじ 1/2	粉チーズ	2g

\*塩ひとつまみ(指2本でつまむ):0.2g

**【作り方】**

- ① 高野豆腐は水で戻し、水気をかるく絞る。半分に切り、さらに厚さが半分になるように切る。
- ② 豚肉をまな板に並べ、塩、こしょうをふり、高野豆腐のをせてまく。
- ③ なすは1cmの輪切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油 a を熱し②となすを両面こんがり焼き、皿に取り出す。
- ⑤ 同じフライパンにオリーブ油 b とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たらトマトの水煮、顆粒コンソメ、みりんを入れて少し煮る。
- ⑥ ④をフライパンに戻し、5分ほど煮る。
- ⑦ 皿に盛り、粉チーズをかける。

長期保存が可能な高野豆腐とトマト缶を使ったメニューです。高野豆腐にはたんぱく質や鉄分、食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。ローリングストックに加えるとともに、普段の食事に取り入れましょう。

### 切干大根とひじきのサラダ



塩分  
**0.9**  
g

**【栄養価】1食分**

エネルギー74kcal/たんぱく質 5.9g/脂質 2.0g/炭水化物 10.7g

**【野菜摂取量】\*目標 1日350g以上**



1日の  
目標量の  
**1/5以上**

\*切干大根は4倍に戻し計算

**【材料】2人分**

切干大根	20g
ツナ水煮(パウチ)	50g
ひじき(ドライパック)	40g
にんじん	30g
きゅうり	1/2 本
しょうゆ	小さじ 1
マヨネーズ(カロリーハーフ)	大さじ 1

**【作り方】**

- ① 切干大根はキッチンばさみで短く切り、ポリ袋に入れ、かぶるくらいの水を入れる。ポリ袋の口をとじ、20分程おく。水気をしばってポリ袋の口から水をすてる。
- ② にんじん、きゅうりはせん切りにしておく。
- ③ ①のポリ袋にツナ、ひじき、にんじん、きゅうりを入れ、しょうゆとマヨネーズで味付けし、よく混ぜ合わせる。

※すぐに食べられますが、20分以上をおくとより味がなじみます。朝作って冷蔵庫に入れておけば、昼食や夕食時においしく食べられます。

防災食として便利な切干大根、ツナ、ひじきを使ったサラダです。もしもの時でもポリ袋を使って作れる栄養満点サラダです。

**野菜** 足りていますか?

1日の推定野菜摂取量を測定できる“ベジチェック”を中央保健センター・健康テラスに常設しています。健康チェックにぜひお越しください!

詳しくはこちら→



健康課 (中央保健センター)

伊勢市宮後1丁目1番35号 MiraISE 内 伊勢市健康福祉ステーション5階 TEL 0596-27-2435 FAX 0596-21-0683