

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 災害時の食事バランス

皆さん、災害発生時の備えは日頃からしていますか?もし災害に遭ってしまった時、私たちの食事情はどのようなのでしょうか。

これまでの例を見ると支援物資はおにぎりやパン、カップ麺など、手軽に食べられる炭水化物の食品(主食)が多いようです。ただ、これらの食事が長期間続くと、たんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維の不足を招き、便秘になったり、食欲不振やビタミン欠乏症を引き起こすこともあります。

手に入れば主菜(肉や魚、卵、大豆製品など)と副菜(野菜類)をプラスしたいところですが、災害時にはなかなかそうはいきません。足りない栄養を賄うために日頃から災害時用の備蓄食品として、肉や魚の缶詰と一緒にビタミン・ミネラルを強化したふりかけや、栄養素を調整した食品(バータイプのものやゼリータイプのものなど)を準備してみてくださいはいかがでしょうか。

そして定期的に賞味期限を確認し、期限切れになる前に普段の食事に取り入れていきましょう。(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士 佐藤亜希代さん

#### キレイ・元気を応援します! No.17

災害時でも明るく元気にバランスよく食べましょう

#### 火を使わない簡単おにぎらず

栄養価(1人分当たり)

エネルギー 369kcal	たんぱく質 12.8g	脂質 11.4g	炭水化物 54.2g	塩分 1.0g
------------------	----------------	-------------	---------------	------------



#### おすすめポイント

災害時に不足しがちな食物繊維やたんぱく質をおいしく、手軽にとることができます。

#### 材料 (2人分)

アルファ化米100g(水130ccで戻して260g・メーカーによって異なります。)、ひじき(ドライパック)1/2缶、サンマのかば焼き缶1缶、コーン缶50g、マヨネーズ10g、焼きのり2枚

#### 作り方

- ①アルファ化米は水を加えて固めのご飯になるよう戻したあと、ひじき、サンマのかば焼き缶の汁を加えてよく混ぜる
- ②焼きのりに、①の半量を中央にのせる
- ③②に、サンマのかば焼きをのせ、マヨネーズで和えたコーンをのせて、残りのひじきご飯でおおう
- ④のりの角を中央に向けて折る
- ⑤素早くラップで包みなじませた後、2等分に切り分ける

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会川本支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

●市からのお知らせ ●災害・防災情報 ●防災行政無線情報 ●火災情報

http://city.fukaya.saitama.jp/mobile/

↑登録はこちらから