

人口:145,066人 男性:72,369人 女性:72,697人
世帯数:57,614世帯
(平成28年2月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

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!

災害時備蓄食品の上手な利用法

皆さんは『家族全員が3日以上対応できる非常食』を備えていますか?
『非常食』というと、3年・5年と長期保存できる食品が思い浮かびます。長持ちする食品はつい安心して、賞味期限切れになることがありますよね。そこで、『非常食』を日常的に食べて、食べた分を買い足すという備蓄法『ローリングストック』により、一定量を確保しておくようにするとよいでしょう。普段から非常食を食べることにより、災害時にも食べ慣れたものを安心して食べることができると思います。



東日本大震災から5年、普段から災害時に対する備えを十分にしておくことの大切さを忘れないようにしたいものです。



深谷赤十字病院管理栄養士
ながい きょうこ
永井恭子さん

(監修: 深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)

キレイ・元気を応援します! No.23

災害時に不足しがちな栄養を補える一品です
備蓄品で簡単! トマトリゾット

栄養価 (1人分)

エネルギー 448kcal	たんぱく質 15.5g	脂質 10.4g	炭水化物 72g	塩分 2.3g
------------------	----------------	-------------	-------------	------------



おすすめポイント
火を使わず簡単! 災害時に不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を補えます

材料 (2人分)
アルファ化米(乾燥状態)60g、トマトジュース160cc、コンソメ顆粒2g、ツナ缶(油漬)70g、マッシュルーム缶30g、コーン缶30g、塩適量、こしょう適量、粉チーズ10g

- 作り方
- 1 アルファ化米は水を加えてご飯の状態にする
 - 2 トマトジュース、コンソメ顆粒、塩を混ぜ合わせる
 - 3 1にツナ缶、マッシュルーム缶を混ぜ、2をさらに混ぜ合わせる
 - 4 器に3を盛り、コーンをのせ、粉チーズをかける
- ※災害時には、備蓄品の缶詰で代用してください

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会岡部支部)

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

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。