

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!

災害に備えた食料の備蓄

9月1日は『防災の日』です。そこで、災害用の備蓄食料について考えてみましょう。
長期保存できる食料は、缶詰・レトルト食品・ペットボトル飲料・インスタント食品などたくさんありますので、主食(ごはん・パン・麺類)だけではなく、主菜(魚・肉の缶詰・レトルト食品などのたんぱく源)と副菜(乾燥野菜・即席汁物・野菜ジュースなど)の組み合わせを考えて、備蓄できると良いですね。

ただし、備蓄品として購入した食料は、つい奥にしまって存在を忘れがち。定期的にチェックして、期限切れになる前においしくいただきます。そのためにも、備蓄する食料は普段食べたことのないものよりも、日頃使えて保存できるものを選びましょう。

また災害発生時には、ライフラインが止まってしまうこともありますので、例えば加熱調理しなくても食べられる食料もストックしておきたいですね。



(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 永井恭子さん

キレイ・元気を応援します! No.29

固い乾パンが柔らかくなり食べやすくなります。

乾パンきなこボール

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 265kcal	たんぱく質 8.8g	脂質 9.9g	炭水化物 36.7g	塩分 0.9g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

少量でエネルギー補給ができる一品なので、食欲がない時におすすめです。

材料 (2人分)

乾パン50g、ロングライフ牛乳(常温でも長期間保存可能な牛乳)大さじ2、ピーナツバター大さじ1と1/2、蜂蜜大さじ1、きな粉大さじ3、砂糖小さじ2

作り方

- 1 2重にしたポリ袋に乾パンを入れ、めん棒などでたたいて細かくする。
- 2 ①の中に牛乳、ピーナツバター、蜂蜜を入れ手で揉みながらまとめる。
- 3 ポリ袋の角を切り、②を絞りながら出して、食べやすい大きさに丸める。
- 4 別のポリ袋にきなこ砂糖を入れ、③を入れてまぶす。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

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。