

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!

『バランスの良い食事』を意識した食品の備え

東日本大震災から6年。皆さんは、日頃から災害が発生した時の食品の備えを心がけていますか?

災害時に避難所に届く食品は、おにぎりや菓子パン、インスタント食品が主体となり、どうしても栄養が偏ってしまいますね。だからこそ、災害時でもできる限りバランスの良い食事をとれるように意識して食品を備蓄しておく、いざという時に役立ちます。

例えば、肉や魚・煮豆の缶詰ではたんぱく質が補え、果物の缶詰ならば水分とビタミン、食物繊維も補えます。

また災害時は、運動不足のほか、水分や野菜の摂取不足で便秘になる人も多いといわれています。そのため、多めの飲料水に加え、食物繊維やビタミン、ミネラルを強化した食品も準備しておく、とよいでしょう。



(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.35

非常時だけでなく普段の食卓の「あと一品」にも♪

大豆のミックスサラダ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 206kcal	たんぱく質 16.1g	脂質 9.0g	炭水化物 16.3g	塩分 0.8g
------------------	----------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

缶詰などの保存食品を使用することで、火や水が使えないときにも作れるサラダです。また、非常時に不足しがちなたんぱく質を、焼き鳥と大豆で手軽に補えます。

材 料 (2人分)

蒸し大豆(ドライパック)1缶、ホールコーン(缶詰)小1/2缶、焼き鳥(缶詰)1/2缶、A(マヨネーズ大さじ2、こしょう少々、練りからし少々)

作り方

- ① ポリ袋に、水気を切ったホールコーン、大豆、焼き鳥(たれと一緒に)を入れる。
- ② ①にAを加え、よく混ぜ合わせる。

(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。