

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！

備蓄品を利用した災害時の食事

9月1日は防災の日です。大正12年9月1日、関東大震災が発生しました。それから94年、人の記憶は薄れても、災害への備えは忘れてはなりません。日頃から懐中電灯・ラジオなどとともに、食料を備えておくことが重要です。

食料は主食・主菜・副菜の組み合わせを考えて、3日分を目安に備蓄しましょう。そして、気を付けたのが賞味期限切れです。『いざ』という時にすぐに使えるように、日々の食生活に上手に取り入れ、こまめに買い足しながら備えましょう。

また、食品アレルギーをお持ちのかた、高齢者や乳幼児がいる家庭では、それぞれに合った備蓄食品を選びましょう。

(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 永井恭子さん

水
3日以上(1人1日3リットル程度)



主食
米・レトルトご飯・乾麺・カップ麺・パンの缶詰など



主菜
缶詰(魚・肉・豆)・レトルト食品・乾物など



副菜・その他
日持ちする野菜・海藻類・調味料類・ゼリー・缶詰など



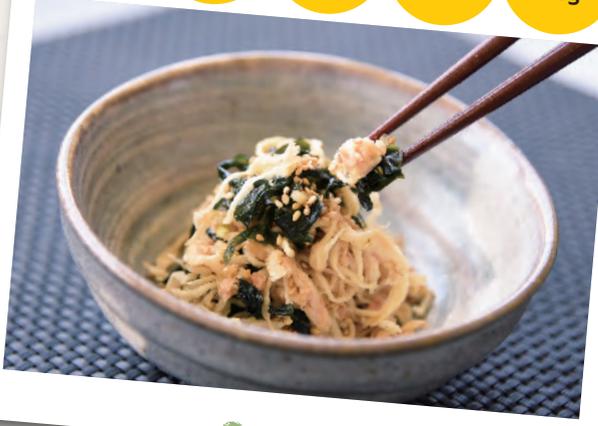
キレイ・元気を応援します! No.41

電気・ガスを使わずにつくれます!

切干大根とわかめのツナサラダ

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 93kcal	たんぱく質 3.9g	脂質 5.5g	炭水化物 8.0g	塩分 0.4g
-----------------	---------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

常備しやすい食材と調味料を使った簡単サラダです。ビニール袋を使うと、少しの水分でも乾燥食材を戻せます。

材料 (2人分)

切り干し大根20g、乾燥わかめ2g、ツナ缶(水煮)30g、白煎りごま小さじ1、マヨネーズ大さじ1

作り方

- 清潔なビニール袋にツナを汁ごと入れ、切り干し大根と乾燥わかめを加えてもみこみ、20分程度おく(材料全体に水分が行き渡らないときは、水を足す)。
- ①にマヨネーズと白煎りごまを混ぜ合わせる。

(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。