

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!

食べることは生きること～災害時に備えた食料備蓄～

食料備蓄の一例

普段から食べ慣れた食品を、栄養バランスの偏りなく備蓄しましょう。

主食 (炭水化物) 米、SPRIGLETU、7-ELEVEN 	主菜 (タンパク質) Spicy Curry、牛、コンビーフ、TUNA
副菜 (ビタミン・ミネラルなど) 焼のり、トマト、人参、味噌、マヨネーズ、ジャム 	あると便利なもの GAS、コンロ

みなさんは日頃から、災害時の食料の備えをしていますか?

人にとって『食べることは生きること』。食物は『命の糧』です。『いざ』という時に慌てないために、日頃から意識して食料の準備をしておきましょう。

具体的には、食料は最低3日分は備蓄しましょう。普段から使って食べ慣れている『保存期間の長い食品』がおすすめです。多めに購入しておき、普段から使って、買い足していきましょう。

また、主食・主菜・副菜がそろった『栄養バランス』の良い物を選ぶことも大切です。(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.47

野菜が不足しがちな災害時の食事に取り入れたい一品!

にんじんのクリーミーラペ

栄養価 (1人分あたり)

エネルギー 123kcal	たんぱく質 1.1g	脂質 8.8g	炭水化物 10.8g	塩分 0.6g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

火を使わず、常備野菜で簡単に作れます。ぜひ普段の献立にも取り入れ、災害時に備えましょう!

材料 (2人分)

ニンジン150g、塩ひとつまみ、レーズン10g、マヨネーズ大さじ2、コショウ少々

作り方

- ①ニンジンは皮をむいて千切りにし、ビニール袋に入れる。塩をふり入れてよくもみ込み、しんなりさせる。
- ②①に、レーズン、マヨネーズ、コショウを加えてあえる。
- ③器に盛り付ける。

(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。