

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~

『いざ!』に備える身近な防災食

最近では防災意識の高まりもあり、さまざまな工夫を凝らした長期保存食が販売されるようになりましたが、身近に手に入る食材でも、使い方次第で災害時に大活躍します。

まずは缶詰。肉や魚、トマトなどの缶詰が身近ですが、水煮缶はカレーやシチューに活用できます。また、味付きの缶詰はそのままおいしく食べられるだけでなく、炊き込みご飯に使うと調味料いらすずです。

乾燥野菜は天日乾燥、フリーズドライ、真空包装など、どれも軽くてかさばらず荷物も重くなりません。乾燥野菜を使うときは、汁物に入れるとすぐに食べることができ、野菜摂取量を簡単に増やせるうえに、ごみも出ません。

ドライフルーツの自然な甘さは、避難生活で疲れた心と体を癒やしてくれます。ただし、食塩や砂糖が添加されているものは食べ過ぎに注意が必要です。なるべく自然のままの乾燥品をお勧めします。

レトルト食品や長期保存のきく野菜ジュースと一緒に、これらの身近な食材を防災グッズの一員に加えてみてはいかがでしょうか。



東都大学 管理栄養学部 助教 佐藤美紀さん

人口と世帯()内は前月比 人口 142,719人(-84人)
男性:71,373人(-55人) 女性:71,346人(-29人)
世帯数:60,851世帯(+47世帯)
(令和3年2月1日現在・外国籍のかたも含みます)

キレイ・元気を応援します! No.81

電気が使えない非常時に備えて、鍋でご飯を炊いてみませんか?

鍋で炊く炊き込みごはん、手作りインスタントみそ汁

栄養価 (炊き込みごはん1人分)

エネルギー 283kcal	たんぱく質 8.9g	脂質 4.4g	炭水化物 49.5g	塩分 0.5g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

・みそと乾燥野菜をラップで包んで冷蔵・冷凍保存をすれば、時間がない朝にも大活躍します。

材料

【炊き込みご飯(5人分)】米2合、水350ml、サンマかば焼缶大1缶、【みそ汁(1人分)】みそ小さじ2弱、顆粒だし小さじ1/4、乾燥わかめ適量、乾燥野菜ミックス適量、お湯150ml、【ドライフルーツ】お好みで適量

作り方

【炊き込みご飯】

- ① といだ米と水を鍋に入れて30分~1時間置く。
- ② ①にサンマかば焼缶の汁を加えて軽く混ぜたら、サンマの身をのせてふたをし、中火にかける。
- ③ 沸騰したらそのまま2分加熱する。
- ④ 弱火にして10分加熱し、水分がなくなっていることを確認したら、再びふたをして火を止め10分蒸らす。
- ⑤ よく混ぜて、おにぎりにする。

【みそ汁】

おわんに材料を入れてお湯を注ぎ、みそをよく溶く。
(レシピ作成: 深谷市保健センター)

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。

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/