



6月 栄養便り



6月は梅雨の時期。梅雨の大雨や線状降水帯で昨年は大変な地域があったと思います。近年、地震や台風・大雨などいつ大きな災害が起こるかわかりません。そこで食べ物や水など、食のライフラインに必要な最低限の備えをしましょう。備えをしている方は再度チェックをおこないましょう。



MENU

- ・ 茄子のはさみ焼き
- ・ スパゲティーソテー
- ・ おかか和え
- ・ ご飯
- ・ 味噌汁

梅雨、まっ只中！ジメジメで気分もスッキリしませんね。今月は茄子のはさみ焼き。あっさりしながらポリューミー感もだしました！！おかか和えは緑のほうれん草とオレンジの人参で彩りよく、おかかも乾煎りして風味よく仕上げました😊

Topics1 ☆災害時 食の必要最低限の備えをご紹介☆

近年、災害(線状降水帯による大雨・地震)など大変おおくになっています。大きな災害が起きると、物流が混雑して食料品の供給がとまったり、保存がきく食べ物を買い求める人が一気に増え、入手がとても困難になります。そのため、家庭での食料品の備蓄は「最低でも3日分、できれば1週間分程度が必要」といわれています。備蓄する食料品は【主食(炭水化物)＋主菜(たんぱく質)】の組み合わせを考えることも大切。またガス・水道が使えないことを想定し、水やカセットコンロなどを1週間分ほど(水21ℓ・ガスボンベ6本程度)備えておきましょう。

高齢者や乳幼児・慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方に配慮した食料品が必要な場合、その準備も必要になります。

【これだけは備えておきたいもの】

○水・・・飲料水は1人当たり1日1リットルが必要。調理などに使う水を含めて3リットル程度を。

○カセットコンロ・・・簡単な調理に必要な熱源を確保するため、ボンベと一緒に備えておきましょう。

○米・・・エネルギー・炭水化物の確保につながる備蓄の柱です。2kgの米が1袋と水・熱源があれば、約27食分になります。

○缶詰・・・たんぱく質、確保につながります。調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

※湯せんや米を炊くためには鍋などの調理器具が、プルトップ以外の缶詰には缶切りが必要。

『いつもの食料品を買いおきするカンタンな備蓄方法』

家族みんなの食料品を1週間分備えておくとなると、「保管場所がない・・・」「賞味期限を切らしてしまいそう・・・」と難しく感じますよね。そこで、おすすめなのが「ローリングストック法」という備蓄方法です。

【むりなくムダなく備蓄できるローリングストック法】

1. 普段使う食料品で保存期間が長いものを少し多めに買いおき

2. チェックリストを作成し、賞味期限をチェックしながら消費

3. 消費した分だけ買い足して補充します

「食べる→買い足す」を繰り返しながら、常に一定の食料品を備蓄できるのがローリングストック法の特長です。賞味期限をチェックしながら消費するため、もしものときに「賞味期限が切れて食べられない」といったことも防ぐことができます。

また、野菜不足によって体調を崩してしまわないよう、じゃがいも、玉ねぎ、かぼちゃなど比較的日持ちする野菜や果物も、普段から多めに買って置いてみるのもいいかもしれません。常温保存できる野菜ジュースや乾燥野菜、ドライフルーツなどもストックしておくといいですね。

もうひとつ大事なポイントは、「おやつ」も備えておくこと。災害時の精神的なストレスを少しでも和らげることができ、エネルギー補給効果もあるチョコレートやビスケットなども買いおきして、備えましょう！

このように、災害がいつおこってもいいように備えをしましょう♪

Topics2 ☆災害時 食中毒に気を付けましょう☆

災害時は、ライフラインの寸断により、食品の低温保管ができなくなるなど、食中毒が発生しやすい状況となります。調理・食事の前はよく手を洗いましょう。調理する場合は、調理台を清潔に。そして、よく加熱しましょう。

