



栄養科だより 9月号



9月1日は「防災の日」ということで防災月間として様々な訓練が行われています。食糧・水は1人3日分備えておきましょうと言われてはいますが、準備はできていますか？非常食というと、水・乾パンを思い出す方も多いと思いますが、現在はバリエーション豊かになっています。災害がいつ起きるかわからない今、簡単に非常食を準備する方法をご紹介します。

非常食をいちからしっかり備えるとなるとハードルが高く感じたり、いつの間にか食品の期限が切れていた・慌てて消費・廃棄・買い直す、となり時には食品ロスにも繋がります。

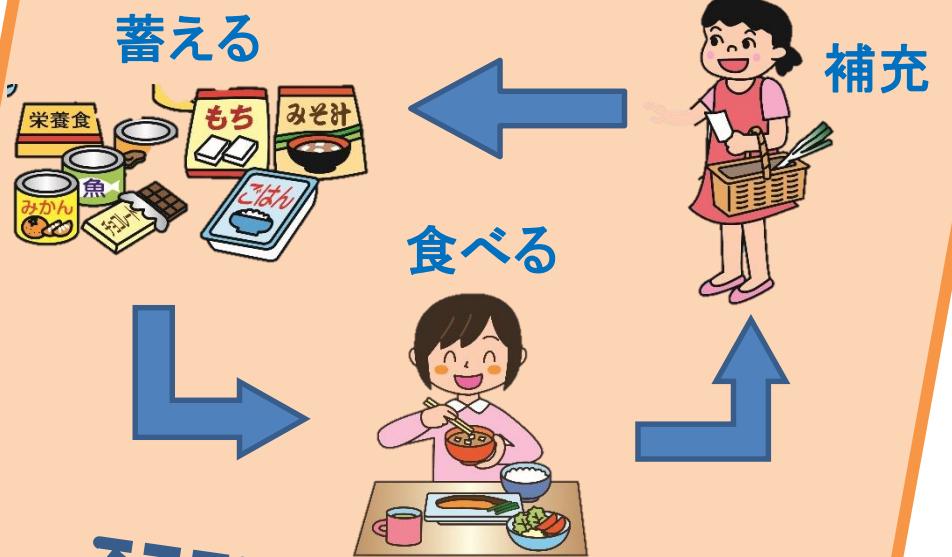
期限切れてる！
買わなきゃ・・・



ローリングストック

いつも食べているものを多めに購入しておき、もしものための備えにもなる方法です。

災害時でも食べ慣れているものを食べられることでストレス軽減にも繋がります。長期保存用でなくても、普段使用しているもので半年程度の期限があればストックの対象となり種類の幅も広がります。



★非常食品例★

普段よく食べるもので常温保管できるもの
レトルト商品（ご飯・カレー・ハンバーグ）、缶詰、瓶詰、粉末スープ、粉末コーヒー、調味料、クッキー、チョコ、ゼリー

参考文献：
カゴメ健康直送便×マユ子先生の防災知恵袋

8月の行事食



(メニュー) 冷やし中華、夏野菜の和風サラダ、練り切り

<冷やし中華> (2人前)

●材料

中華麺	200g	醤油	大さじ1
ささみ	2本	酢	大さじ1
卵	1個	砂糖	小さじ2
もやし	70g	塩	少々
きゅうり	1/2本	ごま油	小さじ2
トマト	2/8カット	水	140ml

●作り方

- ①中華麺を茹で、水でしめる。
- ②ささみは蒸して細かくさき、胡瓜は千切り、もやしは茹でる。卵で錦糸卵を作る。
- ③調味料を合わせる
- ④器に③→①→②の順で盛り付け。