

# 楽しく食べよう！

2020年6月号

じめじめとした梅雨の時期になりますが、バランスの良い食事をきちんととって元気に乗り切りたいですね！ また、食中毒が心配な季節でもあります。食中毒予防にも努めましょう。

## 健康コラム

### ～ 災害用備蓄食について その④ ～

今月号は、災害用備蓄食シリーズ第4弾として、『**主食**』についてお伝えします。主食とは、**ご飯・パン・麺類などエネルギー源となるもの**です。備蓄食品の中で『水』の次に必要なものです。

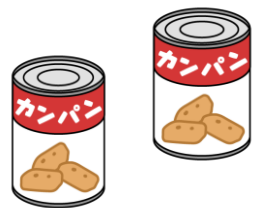
『**すぐに食べられるもの**』と『**簡単な加熱調理が可能になったら食べられるもの**』をストックしておきましょう。



## 《缶詰パン・乾パン・クラッカー》

・火を使わずそのまま食べられる『缶詰パン・乾パン・クラッカー』を備蓄しておく、直ぐにエネルギーを補給できます。できれば、素手で触らずに食べられる個包装になったものの方がいいでしょう。

\*プリン状おかゆ（ホリカフーズ）は、缶のまま食べられるおかゆです。



## 《無洗米・パックごはん・アルファ化米》

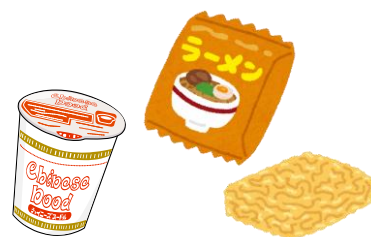
・火や水が使えるようになったら、湯せんでパックごはんを温めたり、お湯を沸かして温かいご飯を作ったりできるようになります。温かいご飯が食べられるというのは、気持ちの上で少し落ち着きが持てるでしょう。

\*パンがゆミックス（ヘルシーフード）は温かいパンがゆができます。



## 《乾麺・即席麺・カップ麺》

・お湯を沸かして、乾麺（そうめん・そば・うどん・パスタなど）や即席麺などが作れると、麺と一緒に具を足したり、茹で汁でパスタソースを温めるなど**おかずをプラス**できるようになります。



## ローリングストック法の食事例（ペースト食）

	朝	昼	晩
1日目	濃厚流動食 ※とろみ剤（必要な方）	カロリーメイト缶★1 ※とろみ剤（必要な方）	カロリーメイト缶★1 ※とろみ剤（必要な方）
2日目	プリン状おかゆ★2 なめらかおかず 白身魚の煮つけ★3 おいしいプロテイン・ゼリーイチゴ味★4	プリン状おかゆ★2 なめらかおかず かぼちゃの煮もの★3 アイソカル・ゼリー ハイカロリーコーヒー味★5	プリン状おかゆ★2 なめらかおかず 鶏肉と野菜★3 おいしいプロテイン・ゼリーメロン味★4
3日目	なめらかおかゆ★6 なめらかおかず 鮭と野菜★3 おいしくミキサー 白花豆煮★7 メイバランスソフトゼリー バナナヨーグルト味★8	なめらかおかゆ★6 おいしくミキサー 鯖の味噌煮★7 なめらか野菜 かぼちゃ、人参★3 メイバランスソフトゼリー ブドウヨーグルト味★8	なめらかごはん★3 おいしくミキサー 鶏肉のトマト煮★7 なめらかおかず 大豆の煮もの★3 すりおろし果実 りんご★3

◎コップやスプーンなど飲むために必要なものも一緒に備えておきましょう

- ★1・・・**カロリーメイト缶**【大塚製薬(株)】（賞味期限1年）  
【コーンスープ味、コーヒー味、ココア味、カフェオレ味】
- ★2・・・**プリン状おかゆ**【ホリカフーズ(株)】（賞味期限3年半）
- ★3・・・**やさしい献立シリーズ**【キューピー(株)】（賞味期限1年または1年半）  
かまなくてよいセット【なめらかごはん、なめらかおかず7種類、なめらか野菜4種、なめらかおかず（カップタイプ）3種、すりおろし果実（ゼリー飲料）3種】
- ★4・・・**おいしいプロテイン・ゼリー**【バランス(株)】（賞味期限半年）  
低栄養の方へ、たんぱく質、ミネラル、ビタミンを配合した果汁入りゼリー全8種
- ★5・・・**アイソカル・ゼリーハイカロリー**【ネスレ日本(株)】（賞味期限9ヶ月または1年）  
手軽なカロリーアップになります。エネルギー150kcal、たんぱく質3gが補給できます。全8種
- ★6・・・**快食応援団なめらかシリーズ**【ヘルシーフード(株)】（賞味期限1年半）  
【なめらかおかゆ、なめらかおじや】
- ★7・・・**おいしくミキサーシリーズ**【ホリカフーズ(株)】（賞味期限1年半）  
食べきりサイズのミキサー食です。主食3種、おかず14種、デザート3種
- ★8・・・**メイバランスソフトゼリー**【(株)明治】（賞味期限8ヶ月）  
少量で高エネルギーを補給できます。ソフトな食感のゼリータイプで全8種。

ペースト食を食べられている方向けにユニバーサルデザインフードの『かまなくてよい』区分から紹介していますが、商品によりなめらかさや飲みこみややすさが異なります。平常時に試食をしてみて、ご自分に合う商品を選んで備蓄するようにしましょう。