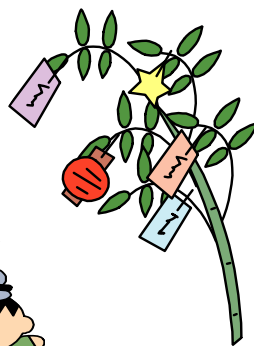


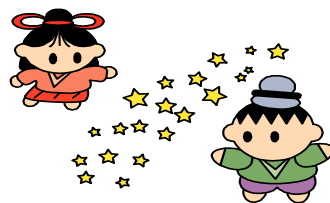
楽しく食べよう！

2020年7月号

日差しが強くなってきました。マスクをつけていると、熱がこもり熱中症になりやすいです。こまめに水分補給をしたり、涼しい部屋で過ごしたりして、熱中症予防に努めましょう。



健康コラム



～ 災害用備蓄食について その⑤ ～

今月号は、災害用備蓄食シリーズ第5弾として、『主菜』についてお伝えします。主菜とは、**肉・魚・卵・大豆製品**などを使った食事のメインとなるものです。

災害直後の食事は、炭水化物に偏りがちです。ですが、いつまでも『おにぎりやパン』だけで過ごすわけにはいきません。水の確保やカセットコンロが使えるようになったら、少しずつ栄養バランスを考えていかないと、体調不良や病気になる可能性があります。

上手にたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）を摂るには**缶詰**がおすすめです。缶詰は長期間保存ができるうえ、手軽にたんぱく質を補うことができ、経済的です。ただし、災害時は『缶が洗えない』『ゴミの回収がない』ので、使い終わった缶から臭いが出ます。防臭のゴミ袋も一緒に用意しておきましょう。

魚介の缶詰

ツナ・さば

いわし・さんま など



肉類の缶詰

コンビーフ

牛肉の佃煮・焼き鳥 など



右側に、災害時をイメージして『①限られた食材と道具で作る』メニューと、備蓄食を『②普段使いにできる』メニューを掲載します。

①災害時は、調理器具や食器を洗う事も充分にできなくなります。限られた道具で作れるコツを覚えておきましょう。

②以前にもご紹介しました『ローリングストック法』（2020年2月号参照）で、備蓄したものを食べていく際のアレンジレシピとして活用してください。時間の無い時などに便利です。

①限られた食材と道具で作るメニュー

さんまの蒲焼き缶のごま風味汁	
材料（4人分） さんまの蒲焼き缶・・・2缶 白すりごま・・・大さじ2 水・・・2カップ ※冷たい水を使えば『冷や汁風』に、②の袋を湯せんにかければ温かいスープができあがります。	作り方 ①ポリ袋にさんまの蒲焼き缶（汁ごと）とすりごまを入れ、さんまをほぐす。 ②①に水を加え、よく混ぜ合わせる。 ③紙コップなどに注ぎ分ける。 ※ポリ袋は、ジッパーのついた厚いものの方が、破れにくいです。
ワンポイントアドバイス 缶詰は、好みに合う商品を探してください。いわしの蒲焼き缶でもできます。軟らかい食事を食べられている方は、材料をミキサーにかけるかすり鉢とすりこぎでつぶし、とろみをつけてください。水が充分に使えず道具が洗えない時や電源の確保が困難な時は、レトルト食品をおススメします。	
栄養価（1人分） エネルギー 140kcal、たんぱく質 9.6g、脂質 9.0g、塩分 0.8g	

②普段使いにできるメニュー

さんまの蒲焼き缶の卵とし	
材料（4人分） さんまの蒲焼き缶・・・2缶 水・・・100cc 卵・・・4個 三つ葉・・・少々	作り方 ①鍋にさんまの蒲焼き缶（汁ごと）、水を加えて火にかけ、さんまをほぐす。 ②とき卵を流し入れ、ざっくり混ぜて火を消す。 ③長さ3cmほどに切った三つ葉を散らす。
ワンポイントアドバイス 缶詰は、お好みでお選びください。いわしの蒲焼き缶、さばのしょうゆ煮缶でもできます。ご飯の上に乗せて、蒲焼き丼にしてもおいしいです。軟らかい食事を食べられている方は、材料をミキサーに入れ、とろみをつけてください。ペースト食を食べられている方は、裏ごししたほうが良いでしょう。	
栄養価（1人分） エネルギー 190kcal、たんぱく質 15.0g、脂質 11.7g、塩分 1.0g	