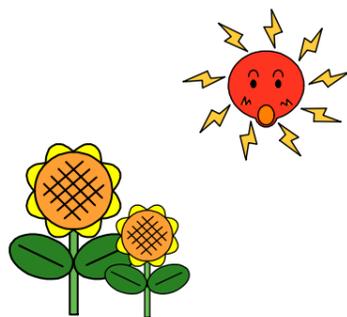


楽しく食べよう！

2020年8月号

暑い日が続きます。外出する際は、日陰を選んだり、時間帯を選んだりして熱中症にならないよう気を付けましょう。室内にいても、水分補給は大切です。喉が渴いたと感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



健康コラム



～ 災害用備蓄食について その⑥ ～

今月号は、災害用備蓄食シリーズ第6弾として『副菜』についてお伝えします。副菜とは、野菜の煮物やサラダ、汁物など**野菜を中心とした『おかず』**です。主食（ご飯、パン、麺類）・主菜（肉、魚、卵、豆類）だけでは不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補給するために準備しておきましょう。

《缶詰》

『コーン缶』や『野菜ジュース缶』は、そのまま食べたり飲んだりでき、被災してすぐにも飲食ができます。また、『トマト缶』や『ホワイトソース缶』など調味料として使えるものを備蓄しておく、カセットコンロが使えるようになった際に、味つけの幅が広がります。



《漬物》

『梅干し』は、そのままでも塩分補給になりますが、種を除いて使うと食材の一つにもなります。



《乾物》

『わかめ』『切干大根』『ひじき』『海苔』などは、保存が効きます。水が使えるようになると料理の幅が広がるうえ、食物繊維の補給にもなります。



《インスタント汁物》

『インスタントみそ汁』『即席スープ』などは、カセットコンロが使えるようになると、温かい飲み物が作れます。温かい食事は、気持ちを落ち着かせることができます。



①限られた食材と道具で作るメニュー

切干大根の梅和え	
材料（4人分） 切干大根（乾）・・・15g （手の平1つ分くらい） ツナ水煮缶・・・1缶 塩昆布・・・2g （ひとつまみ） 梅干し・・・1個 白すりごま・・・少量	作り方 ①清潔なポリ袋に切干大根、ツナ水煮缶の汁ごと、塩昆布、種を取った梅干しを入れ、20分ほど置く。 ②切り干し大根が柔らかくなったら、白すりごまを加え混ぜる。
ワンポイントアドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・切干大根は水以外でも戻せます。このレシピでは、缶の汁を利用しました。他にも、リンゴジュースや野菜ジュースなどでも戻す事ができますので、合わせて備蓄しましょう。 ・しょうゆなどの調味料を使わなくても、乾物や漬物の組み合わせで一品作れます。 ・柔らか食を食べている方には、この調理方法では咀嚼が難しいかもしれません。食形態にあった商品（2020年5月号参照）を上手に取り入れてビタミン、ミネラルの不足を補いましょう。 	
栄養価（1人分） エネルギー 28kcal、たんぱく質 3.4g、脂質 0.1g、塩分 1.3g	

加熱しなくても食べることができるメニューですが、夏場は食中毒の危険があります。お試される際は、念のため加熱することをお勧めします。手洗いも確実に行いましょう。

②普段使いにできるメニュー

切干大根のサラダ	
材料（4人分） ほうれん草・・・1束 切干大根（乾）・・・16g 〔水・・・80g しょうゆ・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ1 【調味料】 すりごま・・・大さじ1 マヨネーズ・・・大さじ1 しょうゆ・・・小さじ1 砂糖・・・小さじ1	作り方 ①切干大根は、水（分量外）で戻し、ざく切りにする。 ②①の水分を切り、水・しょうゆ・砂糖で煮る。 ③②をザルにあげ煮汁を切って、冷ます。 ④ほうれん草は、茹でて長さ3cmに切り、水気を絞り、冷ます。 ⑤調味料を合わせる。 ⑥③④⑤を和える。
ワンポイントアドバイス <ul style="list-style-type: none"> ・このメニューは、給食で提供しているものです。是非、ご家庭でも作ってみてください。 ・柔らか食を食べている方は、切干大根は圧力鍋で煮てから切り、ほうれん草は柔らかい部分を使用するといいです。食形態によって、とろみ剤を使用してください。 	
栄養価（1人分） エネルギー 62kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 3.4g、塩分 0.8g	