

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳！！

◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

災害への「食」の備え

災害への備え、できていますか？

災害はいつ起こるかわからない、発生すると私たちの生活に大きな影響を与えます。「もしも」の時のために「今」できることを考えて準備しておきましょう。

「食品の家庭備蓄」のすすめ

● なぜ「食品備蓄」が必要な？

災害が発生し、日常とはかけ離れた生活を余儀なくされた時に、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するエネルギーが湧いてきます。

● どのくらいの備蓄が必要？

過去の経験から、災害発生からライフライン復旧まで【1週間以上】を要します。災害支援物資が届くまで【3日以上】かかることや、物流機能の停止により【1週間】は食品が手に入らないことが想定されます。

「最低3日分～1週間分×人数分食品の備蓄」が望ましいといわれています。

何を準備しておけばいいの？

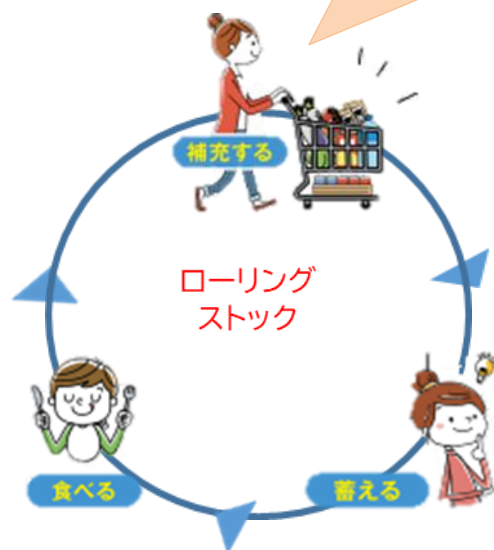
【家庭備蓄の例】1週間分・大人2人の場合

| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| 必需品 |  水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水) |  お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利! |  カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間およそ6本程度 |
| 主食 エネルギー 炭水化物 |  米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度) |  乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) ・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋) |  カップ麺類×6個 パックご飯×6個 |
| 主菜 たんぱく質 |  レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個 |  缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶 | その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど |
| 副菜 その他 (適宜) |  日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等 |  調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等 |  インスタントみそ汁や即席スープ |
| |  野菜ジュース、果汁ジュース等 |  チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事! | |



※できれば1週間分を備えましょう。

普段使用する食品を少し多めに買い置きし、消費した分を補充することで、手軽に備蓄に取り組むことができます。



今月のメニュー(令和5年12月)

- ・(主食) 麦ごはん
- ・(主菜) かぶと鮭のシチュー
- ・(副菜) 簡単コールスロー
- ・(おやつ) 紅白ワインかん



今月の献立のポイント



主菜は秋から冬にかけて美味しくなる旬の鮭とかぶを使ったシチューです。副菜のコールスローは粒マスタードを使用することで、減塩でも美味しくいただける1品となっています。

今月の食塩相当量は

1.7g

～塩分は1日男性 7.5 未満
女性 6.5g未満を目標に～

今月の野菜量は

190g

～野菜は1日 350g以上を目標に～

献立の栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | カルシウム | 鉄 | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 586cal | 22.7g | 15.8g | 83.3g | 242mg | 1.8mg | 1.7g |

※おやつを除く

- ※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準(2020年版)を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜)かぶと鮭のシチュー

| 材料 | 分量(2人分) |
|--------|---------|
| かぶ | 100g |
| たまねぎ | 80g |
| 生鮭 | 60g×2切れ |
| 塩 | 0.2g |
| こしょう | 少々 |
| 小麦粉 | 小さじ1 |
| オリーブ油 | 小さじ1/2 |
| バター | 6g |
| 牛乳 | 300ml |
| ローリエ | 適宜 |
| コンソメ | 3g |
| ブロッコリー | 50g |
| かたくり粉 | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ2 |
| 塩 | 0.4g |
| こしょう | 少々 |



| 1人分栄養価 | |
|--------|---------|
| エネルギー | 250kcal |
| たんぱく質 | 17.7g |
| 脂質 | 11.1g |
| 炭水化物 | 18.6g |
| カルシウム | 212mg |
| 鉄 | 0.9mg |
| 食塩相当量 | 1.3g |

参考:食塩小さじ1杯 6g



※食塩は小さじ1杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

《作り方》

- ① かぶは一口大のくし形切り、たまねぎは1.5cm角に切る。
- ② 鮭は1切れを3つのそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶして全体になじませる。
- ③ フライパンにオリーブ油をひき、②を両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鍋にバターを熱し、たまねぎ、かぶを入れ、焦げないようにしんなりするまで炒める。
- ⑤ 牛乳を加え、ローリエ、コンソメを入れて煮る。
- ⑥ ブロッコリーは小房にわけてゆでる。
- ⑦ 鮭とブロッコリーを入れ、5分ほど煮る。
- ⑧ 最後に水溶きかたくり粉でとろみをつけて、塩、こしょうで味をととのえる。

(副菜)簡単コールスロー

| 材料 | 分量(2人分) |
|-----------|---------|
| キャベツ | 80g |
| にんじん | 30g |
| 塩 | 1.2g |
| たまねぎ | 30g |
| ホールコーン(缶) | 10g |
| サラダ油 | 小さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| A 酢 | 小さじ1 |
| 粒マスタード | 0.6g |
| 塩 | 0.1g |



| 1人分栄養価 | |
|--------|--------|
| エネルギー | 64kcal |
| たんぱく質 | 0.7g |
| 脂質 | 4.0g |
| 炭水化物 | 5.7g |
| カルシウム | 24mg |
| 鉄 | 0.2mg |
| 食塩相当量 | 0.4g |

参考:食塩小さじ1杯 6g



※食塩は小さじ1杯(すりきり)で6gです。微量の調味料はできるだけ計りを使って計量しましょう。

《作り方》

- ① キャベツ、にんじんは食べやすい長さのせん切りに切る。
- ② ①をボウルに入れて塩を振り入れ軽く混ぜ、30分ほど置く。
- ③ たまねぎはみじん切りにして水にさらしたあと水けをきる。
- ④ ②をよくしぼり、水けをきる。
- ⑤ ボウルにAを合わせ、③と④、水けをきったホールコーンを和える。

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ)紅白ワインかん

| 材料 | 分量(8人分) |
|--------|---------|
| 粉寒天 | 4g |
| 水 | 300ml |
| 砂糖 | 50g |
| A 赤ワイン | 75ml |
| 水 | 75ml |
| 牛乳 | 150ml |



《作り方》

- ① 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ② ①を半量に分け、一方に温めた A、他方に温めた牛乳を加える。
- ③ 流し缶に牛乳かんを流し入れて固め、次にワインかんを流し入れて2層にし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったら、8等分に切り、器に盛る。

1人分栄養価

| | |
|-------|--------|
| エネルギー | 44kcal |
| たんぱく質 | 0.6g |
| 脂質 | 0.7g |
| 炭水化物 | 7.1g |
| カルシウム | 23mg |
| 鉄 | 0.1mg |
| 食塩相当量 | 0.0g |