



家庭備蓄のすすめ

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいです。

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)	その他 (適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	カップ麺類×6個	缶詰 (肉・魚) ・お好みのもの18缶	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個
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!	

Point

- ①家庭にある食品をチェック
- ②栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③足りない物を買ひ足す
- ④賞味期限が切れる前に消費し、消費した物は買ひ足す

旬の食材でクッキング☆

青梗菜



多く含まれる栄養素

- β-カロテン
- カリウム
- カルシウム
- ビタミンC

効果

- 抗酸化作用
- ナトリウム排泄
- 骨生成

青梗菜と豚肉の味噌炒め

材料 (2人分)

- 青梗菜 2株
- 豚もも薄切り肉 150g
- サラダ油 小さじ1
- 酒 大さじ1
- 味噌 大さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 七味 少々

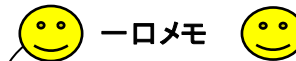


栄養成分 (1人分)

エネルギー	221kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	10.3g
食塩	1.3g

<作り方>

- ①青梗菜は長さ3等分に切り、根元部分はさらに縦に4等分に切る。Aを混ぜておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、弱めの中火で熱し、豚肉をほぐしながら入れ、炒める。
- ③肉の色が変わってきたら青梗菜の茎を加え、酒をふり、蓋をして弱火で1～2分蒸し焼きにする。
- ④青梗菜の葉を加え、中火にして炒め合わせる。葉がしんなりしたらAを加えてさっと炒め、最後に七味をふって器に盛る。



9月1日は防災の日

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんで『防災の日』と制定されました。また、防災の日を含む1週間を『防災週間』としています。当院でも防災の日に、一部食種で備蓄食品を提供します。ぜひ皆さんも備蓄食品や防災グッズの確認をして災害に備えましょう。



栄養科