

さいがいじ そな 災害時の備え できていますか？

さいがいじ 災害時はビタミン、ミネラル、^{しょくもつせんい}食物繊維が不足し、^{べんぴ}便秘になったり^{たいちよう}体調を崩しやすくなります。日頃から^{ひごろ}冷凍野菜や冷凍果物、乾燥野菜など、^{らい}ビタミン類が補給できる食品を備えておくことも大切です。

また、^{ひじょうしょく}非常食はローリングストック（消費期限が切れる前に食べて、また^{ほじゅう}補充しておく）することも大切。期限をこまめに確認し、^{かくだん}普段の食事にとりいれていきましょう。

9月1日は防災の日です！

非常時に備えましょう

<p>水</p>  <p>1人1日3リットルが目安です。家族分用意しておきましょう。</p>	<p>カセットコンロ・ガスボンベ</p>  <p>お湯を沸かしたり、ご飯を炊いたり、簡単な調理ができます。</p>	<p>保存性の高い食品</p>  <p>米、乾麺、缶詰、レトルト食品、乾物など 普段から多めに買い置きしておくとお安心です。</p>
<p>備品類 ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て食器・手袋、ポリ袋、除菌スプレーなど</p>  <p>手や食器、器具が洗えなくなることを想定し、用意しておきましょう。</p>		

♪おススメ非常食活用レシピ♪ (材料は2人分です)

切り干し大根とさんま缶の煮物

- さんま味つけ缶 1缶
- 切り干し大根 30g
- 干しいたけ 2枚
- にんじん 30g
- さとう、しょうゆ

- 切り干し大根と干しいたけは合わせてヒタヒタの水で戻す。(戻し汁はとっておく)
- 切り干し大根はざく切り、干しいたけは千切りにする。
- 鍋に戻し汁と②、千切りにしたにんじん、さんま缶の汁を加えて中火にかける。
- にんじんがやわらかくなるまで煮た後、さとうとしょうゆで味を調整し、さんま缶の身を加えてサッと煮て、できあがり。

冷凍食品で簡単グラタン

- 冷凍食パン 2枚 (解凍しておく)
- 冷凍ミックスベジタブル 100g
- 冷凍ウインナー 2本 (解凍しておく)
- 市販ホワイトソース 100g
- 牛乳 100ml
- バター 20g
- とけるチーズ 60g

- 食パンは食べやすい角切りにする。ウインナーも食べやすい大きさに切る。
- 中火に熱したフライパンにバターをとかし、ミックスベジタブル、ウインナーを入れて炒める。
- ②にホワイトソースと牛乳を加えて煮詰める。
- 耐熱皿に①と③を入れて、チーズをのせて、200℃のオーブントースターで10分焼く。