

●いつもの生活でもしものに備える

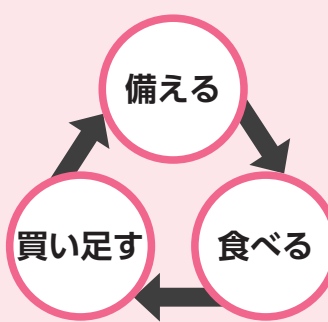
台風や地震、豪雨などの自然災害はいつ起こるかわかりません。いざ災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが使えなくなり、復旧まで1週間以上かかることもあります。

もしもの時に備えて普段から栄養バランスのよい食事を意識し、健康な体と心をつくりましょう。

●はじめよう！ローリングストック

ローリングストックは、普段食べ慣れたものを多めに買い備え、食べたらずその分買い足す方法です。災害時だけでなく、体調不良や忙しく買い物に行けない時にも役立ちます。主食・主菜・副菜、それぞれの食品を準備しておくことで、どんな時でも栄養バランスの良い食事に近づけることができます。

普段から食べ慣れている味は、もしもの時に一度も食べたことのないものを食べるより、ストレスも少なく安心です。



備蓄の目安 = 家族の人数×最低3日分

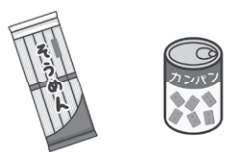
※できれば1週間分を備えましょう。

水は
1日3ℓ必要！
(一人当たり)

主食 炭水化物

脳やからだの
エネルギー源になる

- アルファ化米
- パックごはん
- もち
- 乾パン
- 乾麺
(★そうめん、パスタなど)



主菜 たんぱく質

体温を上げ、
からだを作るもとになる

- 乾物
(高野豆腐、かつお節、桜エビなど)
- 缶詰
(ツナ缶、鯖缶、焼き鳥缶など)
- ★大豆
(ドライパック、炒り大豆など)



副菜 ビタミン、ミネラル、食物繊維

からだの調子をととのえる

- 乾物
(切り干し大根、ひじき、わかめなど)
- 野菜の缶詰
(トマト缶、コーン缶など)
- 日持ち野菜
(★にんじん、じゃがいもなど)
- 果物缶



★：たつのの特産物

食育パネル展示

子どもたちの園での食育体験や市の食育の取り組み、備蓄食を紹介。

展示されている食育おもちゃで親子一緒に楽しみながら食育を学ぼう！

と き

10月1日(水)～31日(金)

※日曜日、祝日休館

ところ

はつらつセンター



ベジチェック体験

野菜足りてる？「ベジチェック体験」であなたの野菜摂取量(推定)がわかります！

ぜひご参加ください。

と き

10月28日(火)

13時30分～15時30分

ところ

はつらつセンター 1階

食育パネル展示会場

※申し込み、参加費不要

センサーに
手の平をのせる
だけ！



いつもの食生活を見直そう「食育月間」
— たつのの食で未来につなぐ —



たつの市食育推進連絡会議会長
(姫路獨協大学学長)
井上 清美さん

10月は「食育月間」です。多様な食育の取り組みが市内各所で開催されます。今年は「たつのの食で未来につなぐ」をテーマに、いつもの食生活を意識しながら、もしもの時に備えて、食べ慣れたものを少し多めに備える「ローリングストック」について考える機会にしたいと考えています。

2005年に食育基本法が制定されてから20年を迎えた本年、長引く酷暑は気候変動への意識を高めるとともに、農作物の不作による米や野菜の高騰を通じて、食と生産・流通のつながりを実感する機会となりました。こうした環境の変化に加え、若年層の朝食欠食や野菜不足、災害への備えの必要性も明らかとなっており、生活や社会のさまざまな面から、改めて食育を推進する重要性が高まっています。食育推進連絡会議では、食に関係

する各委員が情報共有を図りながら、第4次たつの市健康増進計画・食育推進計画を推進しています。「食育」という言葉は、広く知られるようになってきましたが、実際の食生活の目標は、改善されていないという現状があります。国民の健康づくり運動である健康日本21(第三次)の重点項目に「誰ひとり取り残さない健康づくり」が示されました。毎日食べる安全で十分な主食は、日本人の伝統的食文化の中心です。同時に、多種多様な主菜や副菜について、何を選択しどのように食べるのか、日々の食生活の実践が一人一人の健康と未来を支えているのです。「食育月間」では、みんなで楽しみながら、いつもの食生活を見つめ直しましょう。



切り干し大根とわかめのツナ和え

材料(約4人分)

- 切り干し大根…………… 25g
- もやし…………… 1袋(200g)
- 乾燥わかめ…………… 2g
- ツナ水煮缶…………… 70g(小1缶)
- ホールコーン…………… 55g(1パック)
- 淡口醤油…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- 酢…………… 大さじ1
- すりごま…………… 大さじ1
- ごま油…………… 大さじ1



エネルギー 88kcal
塩分 0.7g
調理時間 15分

作り方

- ① 切り干し大根は手で2cm程度にちぎり、乾燥わかめは手で細かく砕いておく。
- ② もやしはさっと茹でて、汁気をしぼる。
- ③ ポリ袋に切り干し大根と水(分量外)を入れ、振り洗い、水気をしぼる。
- ④ ③のポリ袋に、乾燥わかめ、ツナ水煮缶(汁ごと)、ホールコーン、もやし、●の調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ 10分程度なじませる。

おいしい・元気・たつの
を目指して

小学生の子どもと一緒に、
クックパッドレシピを
作ってみました！

食育推進連絡会議公募委員
野村 梢恵さん



切り干し大根を手でちぎり、ポリ袋に入れて食材を混ぜ合わせるレシピはとても楽しかったようです。包丁を使うことや難しい工程がないので安心して一緒に料理を楽しめました。

出来上がるとさっぱりとおいしい和え物で、我が家の定番料理になりそうです。

和え物にすると食感が楽しい切り干し大根ですが、干すことで水分が抜けうま味と栄養が凝縮し、特にカルシウム・鉄分・ビタミンB群・食物繊維が豊富に含まれています。

乾物は常温で長期保存でき、包丁なしの調理、ゴミや洗いを減らせるので、もしもの時に役立ちます。価格も安定しており、野菜や海藻など不足しがちな食材も多くローリングストックにおすすめです。

●簡単・健康レシピはこちら

たつの市クックパッド

検索

