

6月は食育月間

バランスよく食べよう 備蓄食品にも栄養バランスのよいものを!

(一例を紹介)

主食



主菜



副菜



その他



災害時・一人の食事に役立つ

ためしてみよう! パッククッキング

私たちと一緒に食育ボランティアとして活動しませんか?
(養成コースは2面で募集しています。)



用意するもの



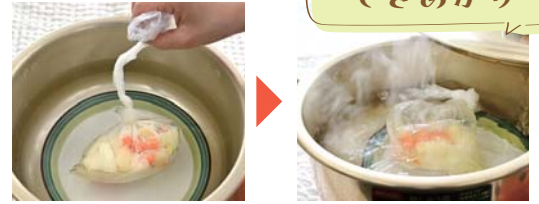
パッククッキングとは、ポリエチレンの袋に、食材・調味料を入れ、沸騰した湯の中に入れて、加熱し調理するものです。「1つの鍋で同時にいくつも料理を作ることができる」、「皿が無い時でもそのまま食べることができる」、「1人分ずつ調理できる」、「材料を切って袋に入れて煮るだけで簡単に作ることができる」などの特徴があり、物資が限られた災害時でもあたたかい料理を作ることができる調理方法です。私たちヘルスマイトは「パッククッキング」を地域に広めています。

作り方



ポイントは「しっかり空気を抜くこと」「袋の上の方でしぼること」です!

- 1 ポリ袋に食材、調味料を入れ、ポリ袋の中の空気を抜きながら、ポリ袋をねじって上の方でしぼる。
※袋に入れるのは1~2人分を目安に
- 2 鍋に水と耐熱皿を入れ、沸騰した湯の中にポリ袋を入れ、ずらしてふたをし、中火で煮る。



できあがり

主食

ごはん [1人分]エネルギー 267kcal

- 材料(2人分)
- 米……1合(150g)
 - 水………210ml

- 1 米を袋に入れ少しの水で軽く洗い、水を捨てる。
- 2 ①に分量の水を加えて30分放置し、空気を抜いて上の方で袋をしぼる。中火で約30分加熱後、火を止め10分蒸らす。

米と一緒に、焼き鳥の缶詰を入れて「鶏飯」になりますよ!



約30分加熱すると、水150mlを入れて、米130g、ゆめ作れます。

パッククッキングレシピ

カレー [1人分]エネルギー 300kcal/塩分 2.4g

- 材料(2人分)
- じゃがいも………1個
 - 玉ねぎ………1個
 - 人参………60g
 - ツナ缶(小)………1缶
 - カレールー…2片(40g)
 - 水………200ml

- 1 野菜の材料は小さめに切る。
- 2 カレールーは固形の場合、溶けやすいように小さく刻み、水と一緒に袋に入れる。
- 3 ②の袋に野菜とツナ缶を入れ、全体をなじませて空気を抜き、上の方で袋をしぼる。
- 4 中火で約40分加熱する。



災害時には、使い捨て紙皿を使うと便利です。

区長からひとこと

日々のくらしの中で災害への備えを

近年、全国各地で毎年のように台風や大雨による降雨災害が発生し、今年に入っても石川県や千葉県・鹿児島県で大きな地震が発生しています。日常ではもちろんですが、災害時においても「食べること」は命をつなぎ、健康を維持するうえで欠かすことができません。災害時であっても、栄養不足にならず、心身の健康を保つために、「主食・主菜・副菜」の栄養バランスがとれる食品を備蓄しておくことが大切です。

また、カセットコンロ等の熱源があれば、災害時の食の選択肢が大幅に広がり、温かい食事が食べられます。食品の備蓄を非日常のものと考えのではなく、日常の一部として普段から無理なく災害への備えをしておく、いざという時も自分や家族を守り、心のゆとりをもつことができます。6月は食育月間です。この機会に日頃の食事内容と併せて、備蓄する食品を見直してみませんか?



東淀川区長 西山 忠邦

☎保健企画 2階22番 ☎4809-9882