

健康 ワンポイント アドバイス



無理なくできる備蓄のポイント

9月1日は「防災の日」です。いつ起こるか分からない大規模災害に備え、家庭の備蓄食品などを今一度見直しましょう。

備蓄の目安は1週間分

災害時は、物流機能の停止により食品が手に入りにくくなるのが想定されます。最低でも3日分、できれば1週間分の備蓄を人数分用意するのが望ましいです。

水とカセットコンロは必需品

水は生命維持に欠かせません。1人当たり1日3Lを備えましょう。また、カセットコンロがあれば食事の幅が広がります。温かい食事は、体も温まり緊張感や不安感が和らぎます。

「いつもの味」を買い足し続ける

被災時は、普段から食べ慣れているものがあると心が落ち着きます。パックご飯、レトルト食品、缶詰、乾物、野

菜ジュースなど、好みの味の食品を普段から多めにストックしておきましょう。普段料理をしない人は、缶パン、アルファ化米などの非常食を買っておくと安心です。

家族の状況に合わせた備えを

乳幼児や持病・アレルギーのある人、要介護者の居る家庭では、それぞれに必要な食品などを多めに備蓄することが大切です。普段から備蓄食品を食事に取り入れ、味や形状に慣れておきましょう。

【健康づくり課 管理栄養士】



カボチャのケーキサレ

1人分の栄養価 エネルギー254kcal、食塩相当量0.8g

フランスの家庭料理であるケーキサレは、野菜やチーズを入れた食事ケーキです。旬のカボチャを取り入れ、炊飯器で作れるようにアレンジしました。野菜たっぷり、小松菜や牛乳からカルシウムも補給できるため、成長期のお子さんにお勧めの一品です。



材料(4人分)

カボチャ……………小5切(100g)
玉ネギ……………1/2玉
小松菜……………1～2株(80g)
ウインナー……………3本(40g)
卵……………1個
牛乳……………1/2カップ(100ml)
ホットケーキミックス粉……………150g
ピザ用チーズ……………25g

作り方

- ①カボチャは皮ごと1cm角に切り、玉ネギと小松菜は粗めのみじん切り、ウインナーは1cm幅に切る。
- ②ボウルに卵と牛乳を入れよく混ぜたら、ホットケーキミックス粉を入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる。
- ③②に①、ピザ用チーズを入れ、さっくり混ぜたら炊飯器の内釜に流し入れる。
- ④炊飯モードで炊飯する。
- ⑤竹串を中央に刺し、生地が付かなければ完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)

広告

香取産資源有限会社 小見川工業団地内にあります

空き家片づけ・遺品整理始めました

廃棄物【廃プラスチック類・がらくた、コンクリートくず及び陶磁器くず・木くず】
発砲スチロール・農業用ビニール系・マルチ・苗箱・塩ビ管等 処分致します
家電製品・タイヤ・農機具類・船・FRP製品など・・・お問い合わせください

金属くず全般 買取り 強化中
鉄くず・アルミニウム・銅・真鍮・鋳金・ステンレス・モーター・工業系雑品等

お問い合わせTEL: 0478-80-7015

住所: 千葉県香取市木内1182番地

敬愛大学八日市場高等学校

未来はもっと、自由でいい。
自分らしく輝く、二つの選択。

充実した学園生活で、
夢への挑戦！
全日制課程

自分時間を大切に、
自分スタイルで！
通信制課程

敬愛大学八日市場高校

全日制課程
通信制課程

広告