



栄養だより

災害時のために、そなえていますか？



水は必須！

災害にそなえて、食品の家庭備蓄が大切です。また、コロナ禍での自粛のそなえにもなります。普段の食事に、ストックした食品を取り入れることで、無理なくそなえましょう。

- ・ライフライン復旧まで1週間以上を要する
- ・災害支援物資が3日以上到着しない
- ・1週間はスーパーなどで食品が手に入らない



これらのことが想定されるので、家庭備蓄が必要です。特に乳幼児・高齢者、アレルギーや疾患のある方は、できるだけ普段の状態に近い食事にそなえましょう。

ローリングストックで簡単備蓄！

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古い順に消費し、補充を繰り返し、常に一定量を家庭に備蓄しておくことです。

日常生活で
備蓄を使う使った分だけ
買い足す

くわしくは 農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」

災害直後は炭水化物ばかりになりがち

ラーメン・パンばかりでなく、たんぱく質や、ビタミン・ミネラルを多く含む食品の備蓄も大切です。

たんぱく質



肉・魚・豆などの缶詰、丼などのレトルト食品など

ビタミン・
ミネラル

日持ちする野菜、乾物、野菜ジュースなど

野菜バリバリ！

水なすのコンポート



作り方

- ①水なすは皮をむき、縦半分に切り、7～8mm幅にスライスする。※皮はとっておく。
- ②鍋になす、なすの皮、水100ml、砂糖、レモン汁を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、落としブタをして10分程煮る。
- ③皮を除いたなすをバットに移し冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
砂糖	大さじ3	27g
レモン汁	1/2個分	15g

栄養成分(1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	0g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成