

栄養だより

買い置き食品

買い置き食品には、乾麺やカップ麺、レトルト食品、缶詰、乾物などがあります。食品によっては長期的に保存が可能なこともあり、災害時の備えとしても活用できます。今回は、食事バランスガイドの分類別に買い置き食品をご紹介します。



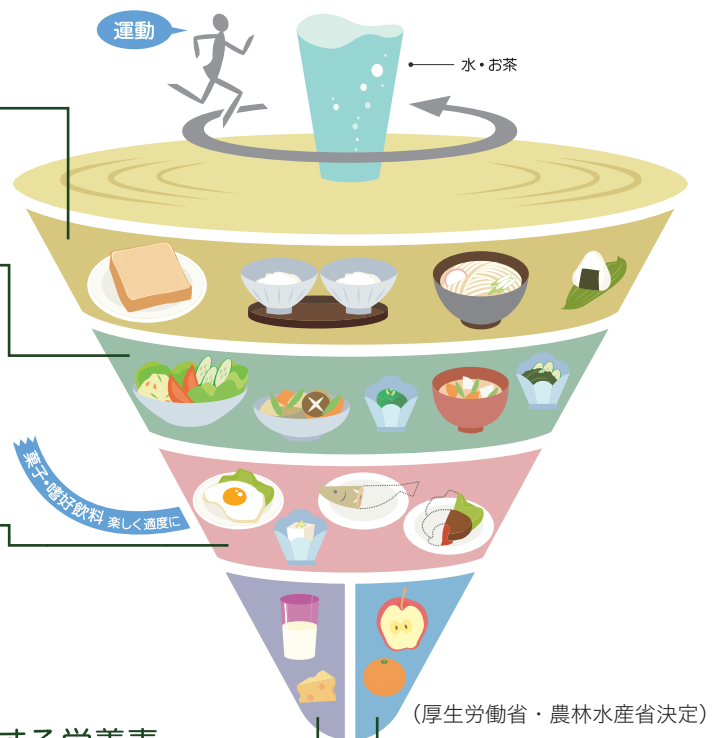
●**主食**：体のエネルギー源になる
パックご飯、乾麺、乾パン

●**副菜**：体の調子をととのえる
玉ねぎや芋類など日持ちのする野菜、
乾物（切干大根、干しわかめなど）、
野菜ジュース

●**主菜**：筋肉などを構成する栄養素
缶詰（肉・魚・豆）、
レトルト食品（カレー、丼の具など）

●**牛乳・乳製品**：骨（カルシウム）などを構成する栄養素
常温保存可能なロングライフ牛乳

●**果物**：体の調子をととのえる、ビタミン・ミネラルの供給源
果物の缶詰、ドライフルーツ、果物ジュース



災害時の備えとしては、水（飲料用と調理用あわせて1人分1日3リットル程度）の保管も重要です



様々な買い置き食品を用意することで栄養バランスの良い献立をそろえることが可能です。また、9月1日は「防災の日」と制定されており、8月30日から9月5日までの1週間を「防災週間」とし、各地で防災に関する取り組みが行われています。買い置き食品を見直すことも「防災」を考えるひとつです。農林水産省のガイドラインでは、**3～7日分 × 家庭人数分の食品備蓄**が望ましいとされています。この機会に、見直してみてもいいかもしれません。



ツナやミックスビーンズは備蓄食品としても大活躍♪期限が近づいた備蓄食品の消費にオススメです！

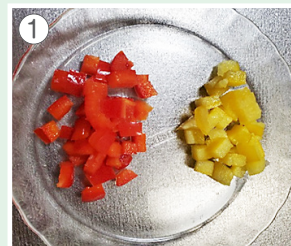
材料 (2人分)

- ツナ缶(水煮) ……………60g(軽く汁気を取る)
- ミックスビーンズ ……50g(ドライパックまたは、軽く汁気を取る)
- 赤パプリカ ……………1/4 個(約 30g)
- 黄パプリカ ……………1/4 個(約 30g)
- A {
 - レモン ……1/4 個(約 45g)※レモン汁(大さじ2)でも代用可
 - オリーブオイル ……………大さじ1(12g)
 - 塩 ……………少々
 - 黒コショウ ……………少々
 - おろしにんにく ……………少々



作り方

- ①赤パプリカと黄パプリカをミックスビーンズと同等の大きさにカットする。
- ② ①を耐熱容器に入れ、電子レンジで 600w2 分、加熱する。
- ③ レモンを絞り、A を合わせる。
- ④すべての材料を合わせ、A を加える。
- ⑤お好みでレモンの皮をすりおろす。



コツ・ポイント マリネ液は酸味が控えめな配合のため、酸っぱい味付けがお好きな方はレモン汁を追加するのもオススメです。



栄養量(1人分)：エネルギー 136kcal / たんぱく質 7.6g / 脂質 7.8g / 炭水化物 10.3g / 食塩相当量 0.8g