

カラダ栄養学

～災害に備えて～



皆さんは、地震などの災害に備えて準備しているものはありますか？
異常事態が起こった不自由なときに食べる食べ物を「**災害食**」と呼びます。
今回は、災害食の選び方とポイントをご案内します。

ポイント★ 3ステップに分けて考える

	時期	状況	オススメ	例
S T E P 1	災害が起こった直後 (発災から3日後)	人命救助が先決の 大混乱状態	■包装を開けて すぐ食べられるもの ■カロリーが高いもの (甘いもの など)	ビスケット・乾パン チョコレート・缶詰など
S T E P 2	やや落ち着きを 取り戻した時期 (約1週間後)	電気が回復し、 炊飯器やポットの 使用が可能	■温めたり、お湯を かけるだけ 食べられるもの	レトルト食品 炊き込みご飯の素 など
S T E P 3	日常へ向かう回復時期 (約1ヶ月後)	店舗が開き始める	■ ビタミン・ミネラル など 微量栄養素や 食物 繊維 を摂れるもの	生野菜などの 新鮮な食べ物を 買いそろえてみましょう

賞味期限をチェックして、切れそうなものは消費し新しいものを準備しておくt good!
災害食のアレンジはレシピをチェック★

東急スポーツシステム株式会社 アトリオドワーエたまプラーザ 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社



当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの**健やかな暮らし**を
「食」からサポート致します!



掲載レシピの食材購入は
便利な宅配サービス
をご利用ください!




災害用食材のアレンジレシピ

のマークは災害食としてオススメな食材です！



簡単！乾パングラタン

【材料】2人分 カロリー：366kcal
塩分量：1.1g

 乾パン	10粒
牛乳	30ml
サラダ油	少々
玉ねぎ	1/4個
ベーコン	2枚
塩コショウ	少々
◎市販のホワイトソース	1缶(約300ml)
◎牛乳	150ml
溶けるチーズ	15g
パン粉	10g
乾燥パセリ	少々

【作り方】


- ①乾パンは柔らかくなるまで牛乳に浸す
- ②玉ねぎ・ベーコンを細切りにし塩・コショウで炒める
- ③②に◎を入れひと煮立ちさせる
- ④①→③→溶けるチーズ→パン粉の順で容器に盛り付け、200度のオーブンで15分焼く
- ⑤乾燥パセリを振りかけて完成

★お好みで人参やキノコ、小エビなどを入れてもgood！



サバとキャベツのさっぱりレモン炒め


【材料】2人分 カロリー：709kcal
塩分量：0.4g

キャベツ	1/4個
 サバの水煮缶	1缶
☆レモン汁	大さじ1と1/2
☆塩・コショウ	少々
ごま油	大さじ1

【作り方】

- ①キャベツを食べやすい大きさにざく切りにし、ごま油で少ししんなりするまで炒める
- ②サバの水煮を丸ごと加え、ほぐしながら更に2分ほど炒める
- ③②に☆を入れ、味を調えたら完成

★パスタにかけても美味しいです。

★サバ缶は、 マグロや イワシに変えても良い♪

東急スポーツシステム株式会社 アトリオドワーエたまプラーザ 栄養士 小野 寛子

東急スポーツシステム株式会社

当社の詳しい情報や
過去の栄養チラシはこちら



 薬樹

薬樹薬局 管理栄養士
皆さまの健やかな暮らしを
「食」からサポート致します！



掲載レシピの食材購入は便利な
宅配サービスをご利用ください！

