

## <始めよう！ローリングストック>

ローリングストックとは、普段の食品を多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて消費し、一定量の食品を家庭で備蓄する方法です。  
災害時は心と体に大きなストレスがかかるので、普段から食べ慣れたものは安心につながります。



### ローリングストックのコツ

- 1 普段食べている食材を多めに買い置きする
- 2 普段の食事で消費する
- 3 消費したら買い足して補充する

栄養バランスや使い勝手を考え、家族の好みに合ったものを準備しましょう。  
備蓄品は常温保存が可能で、比較的賞味期限が長いものがベストです。  
また、カセットコンロやカセットボンベ等も備えておきましょう。

備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

## <ローリングストックに適した食品例>

**必需品** 飲料水 (1人1日3L程度×3~7日分)

**POINT** 一般的な非常食以外に、各家庭の状況に応じて必要なものを準備しよう！

- 乳幼児用のミルクや離乳食
- 高齢者用のやわらかい食品
- アレルギー対応の食品 など

**主食**

レトルトごはんやおかゆ

アルファ米 精米・アルファ化米

カンパン、ロングライフパン など

カップ麺

うどん

シリアル

**主菜**

肉・魚・大豆の缶詰

高野豆腐

レトルト食品 (カレー・パスタソース・牛丼の具など)

魚肉ソーセージ

充填豆腐

ロングライフ牛乳・豆乳

**副菜**

乾物 (切干大根・海藻・干し椎茸・煮干 など)

みそ汁

わかめスープ

インスタントのみそ汁・スープ

野菜ジュース・果物ジュース

梅干し

日持ちする野菜

野菜・果物の缶詰

**嗜好品**

スポーツドリンク (または経口補水液)

ようかん・チョコレート・ビスケット・あめ など

栄養補助食品

**調味料**

味噌

砂糖

塩

しょうゆ

のりたまごみりかけ

# しっかり食べて、体力キープ

## 低栄養とは？

低栄養とは体に必要な栄養素が不足している状態のことです。  
食事量の減少や偏った食事が、筋肉量の減少や活動量の低下につながります。低栄養を予防するには、バランスのよい食事を心がけることが大切です。

## 低栄養予防のための食事のポイント

### ★3食しっかりととりましょう



### ★1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう



### ★まんべんなくバランスよく食べましょう

多様な食品を組み合わせることで必要な栄養素をまんべんなくとることができます。  
1日にこの中から7品目以上とるように心がけましょう。

<b>肉</b> 牛肉・豚肉・鶏肉 (ソーセージ・ハム)	<b>魚介類</b> 魚・いか・たこ・貝類 (干物・練り製品・缶詰)	<b>卵</b> 鶏卵・うすら卵	<b>大豆・大豆製品</b> 大豆・豆乳・豆腐・油揚げ・納豆 など	<b>牛乳・乳製品</b> 牛乳・ヨーグルト・チーズ など
<b>野菜</b> 緑黄色野菜・淡色野菜	<b>海藻・きのこ</b> わかめ・ひじき・昆布・しいたけ・しめじ など	<b>果物</b> りんご・みかん・バナナ・いちご など	<b>いも</b> じゃがいも・さつまいも・さといも など	<b>油脂</b> 植物油・マヨネーズ・バター・ドレッシング など



# カレーツナサンド

## 材料 (2人分)

- ・食パン(6枚切り) ……2枚
- ・ツナ缶 ……1缶(60g)
- A { カレー粉 ……小さじ1~
- マヨネーズ ……大さじ1
- ・ピザ用チーズ ……30g



## 作り方

- ① Aを混ぜる。
- ② 食パン1枚に①、チーズをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- ③ トースターで焼く。

### POINT

- フライパン使用のときは、油を薄く引き両面焼きます。
- ツナ缶の代わりにさば缶(水煮) 1/2缶でも代用できます。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	282kcal
たんぱく質	14.4g
脂質	12.7g
炭水化物	29.7g
食塩相当量	1.2g

# 高野豆腐のミートソース煮

## 材料 (2人分)

- ・一口高野豆腐 ……6個(1枚分)
- ・水 ……100ml
- ・ミートソース(レトルト) ……80g
- ・しめじ ……1/2パック
- ・ブロッコリー ……80g



## 作り方

- ① しめじはほぐし、ブロッコリーは一口大に切る。
- ② 鍋に水とミートソースを入れて混ぜ、高野豆腐、①を加え、水気がなくなるまで煮る。

### POINT

- 高野豆腐は水で戻さずそのまま入れると水っぽくなりません。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	99kcal
たんぱく質	8.0g
脂質	5.2g
炭水化物	7.7g
食塩相当量	0.7g



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	209kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	12.6g
炭水化物	8.3g
食塩相当量	1.1g

# 焼鳥オムレツ

## 材料 (2人分)

- ・卵 ……3個
- ・たまねぎ ……1/4個
- ・エリンギ ……1本
- ・焼鳥缶 ……1缶(70g)
- ・サラダ油 ……適宜

## 作り方

- ① たまねぎはみじん切り、エリンギは1cm角切りにする。
- ② ボウルに卵、①、焼鳥缶を入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を引き、両面焼く。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	64kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	0.6g
炭水化物	13.4g
食塩相当量	0.8g

# ミックスビーンズのマリネ

## 材料 (2人分)

- ・ミックスビーンズ ……50g
- A { きゅうり ……1/4本
- 大根 ……40g
- にんじん ……20g
- ・甘酢(調味酢) ……大さじ2

## 作り方

- ① Aは1cm角切りにし、さっと茹でる。
- ② ボウルに①、ミックスビーンズ、甘酢を混ぜてしばらく置く。

### POINT

- ミックスビーンズは蒸し大豆でも代用できます。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	164kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	8.6g
炭水化物	21.4g
食塩相当量	0.5g

# 魚肉ジャーマンポテト

## 材料 (2人分)

- ・魚肉ソーセージ(減塩タイプ) ……1本
- ・じゃがいも ……1個
- ・たまねぎ ……1/2個
- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・塩、こしょう ……少々

## 作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、電子レンジで2~3分加熱する。
- ② 魚肉ソーセージは斜め薄切り、たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズ、①、②を入れ炒め、塩、こしょうで味をととのえる。



### 栄養価 (1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.6g
炭水化物	10.7g
食塩相当量	0g

# やわらか豆乳もち

## 材料 (作りやすい量4~5人分)

- 無調整豆乳 ……200ml
- A { さとう ……大さじ2
- 片栗粉 ……大さじ2
- ・きな粉 ……大さじ2
- ・黒蜜 ……大さじ1

## 作り方

- ① 鍋にAを入れ、もち状になるまで木べらでかき混ぜながら加熱する。
- ② バットにきな粉を入れ、①をスプーンですくい落としまぶす。
- ③ 器に②を盛り、黒蜜をかける。

### POINT

- フルーツやゆであずきを添えてみつ豆風にしてもおいしいです。