

## < 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。



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。



## < 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

**その他** 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

# 食べて守ろう！ いきいき生活

## 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

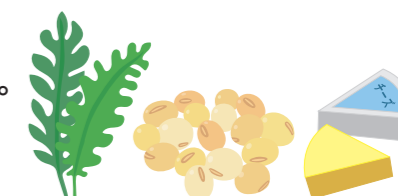


### ★1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方



### ★いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。  
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摂取することができます。



### ★食が細くなってきたら、心がけること

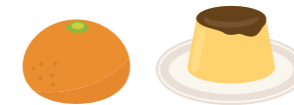
#### おかず(主菜)から食べましょう

肉や魚、卵、大豆製品などたんぱく質がとれる主菜を優先して食べましょう。



#### 間食を上手に利用しましょう

間食は不足しがちな栄養を補給できるよい機会です。  
不足しがちな栄養素、特にたんぱく質がとれるものをおすすめです。



#### 栄養補助食品の活用もひとつの方法です

栄養補助食品をとり入れるのもひとつの方法です。  
食欲が落ちてきたと感じるとき、食事が十分にとれないとき等に活用してみましょう。



# ミートボールの甘酢炒め

## 材料 (2人分)

- ・ミートボールてりやき味……1袋(60g)
- ・生揚げ(10cm角)……1枚
- ・好みの野菜……150g
- ・水……100ml
- ・うずら卵(水煮)……6個
- A { ケチャップ……大さじ1
- 酢……大さじ1
- ごま油……小さじ1



## 作り方

- ① 生揚げと野菜は一口大に切る。
- ② フライパンに①、ミートボール、水、うずら卵を入れ、蓋をして火を通す。
- ③ Aを加え、煮詰める。

## POINT

- 野菜は、たまねぎ、ピーマン、にんじん、きのこなどあるものでよいです。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	232kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	15.8g
炭水化物	13.1g
食塩相当量	0.8g

# トマトリゾット

## 材料 (2人分)

- ・アルファ化米……1袋(100g)
- A { トマトジュース……200ml
- 水……200ml
- さば水煮缶……1缶
- コンソメ顆粒……小さじ1
- ・粉チーズ……小さじ2



## 作り方

- ① 鍋にアルファ化米、A入れ、よく混ぜ、沸騰させる。
- ② 火を止め、蓋をして15分ほど蒸らす。
- ③ 器に盛り、粉チーズをふる。

## POINT

- 米を使うときは、米1合とAを炊飯器に入れ炊くことができます。

## 栄養価 (1人分)

エネルギー	338kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	9.3g
炭水化物	47.0g
食塩相当量	1.1g



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	9.5g
炭水化物	4.4g
食塩相当量	0.7g

# ささみの中華風豆腐

## 材料 (2人分)

- ・充填豆腐……300g
- ・ほぐしささみ(レトルト)……1袋(40g)
- A { ポン酢しょうゆ……小さじ2
- ごま油……小さじ2
- ・薬味(ねぎ、にんにく、しょうが)……適宜

## 作り方

- ① 薬味はみじん切りにし、Aを混ぜる。
- ② 器に豆腐を盛り、ほぐしささみと①をのせる。

## POINT

- 豆腐を温めてもおいしいです。(充填豆腐は容器ごと湯煎で温めることができます)
- 充填豆腐には常温保存可能な商品もあります。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	10.0g
脂質	7.3g
炭水化物	3.8g
食塩相当量	0.6g

# 切干大根の卵焼き

## 材料 (2人分)

- ・切干大根……10g
- ・しょうゆ……小さじ1/4
- ・卵……2個
- ・干しエビ……大さじ2
- ・ごま油……小さじ1

## 作り方

- ① 切干大根は水で軽く洗い、しぼり短く切り、しょうゆをふる。
- ② ボウルに①、卵、干しエビを入れ、よく混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を引き、両面を焼く。

## POINT

- ハムやしらすなどを入れてもよいです。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	165kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	7.1g
炭水化物	20.0g
食塩相当量	0.5g

# マッシュポテトスープ

## 材料 (2人分)

- ・魚肉ソーセージ(減塩タイプ)……1本
- ・たまねぎ……1/4個
- A { 牛乳……200ml
- 水……100ml
- ホールコーン……30g
- ・マッシュポテトの素……大さじ4(15g)

## 作り方

- ① 魚肉ソーセージとたまねぎは角切りにする。
- ② 鍋に①とAを入れ火を通す。
- ③ マッシュポテトの素をふり入れ、混ぜる。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	138kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.1g
炭水化物	22.7g
食塩相当量	0.3g
(無調整豆乳の場合)	

# 黒豆むしパン

## 材料 (6個分)

- ・ホットケーキミックス……150g
- ・牛乳又は無調整豆乳……100ml
- ・煮黒豆(常温パウチ)……60g
- ・サラダ油……大さじ1

## 作り方

- ① 材料を混ぜ合わせ、器に分けて、蒸し器や電子レンジで加熱する。

## POINT

- 電子レンジ 600Wで4分加熱を目安に調整。タッパーウェアやコーヒーカップでも可。
- 蒸し器 弱火で15分加熱。