

# 栄養科だより

2025年3月1日

第397号

至誠堂総合病院  
栄養科

## 春の訪れ

3月に入り、ようやく気候も穏やかに春の訪れを間近に感じられる季節になりました。旬のものを食べて体の調子を整えるようにしていきましょう。

栄養科では、3日にひな祭り行事食を予定していますので、是非お楽しみして下さい。

### ひなまつり行事食

海鮮ちらし寿司

お浸し しそ醤油

手毬麩と結びみつ葉  
のすまし汁

梅桃パンナコッタ



### 『今起きるかもしれない災害に備えて!』

今年1月17日は阪神淡路大震災から30年、3月11日は東日本大震災から14年がたちます。ここ数年大きな地震が日本中のあちこちで発生して一歩心配されている南海トラフ大地震の可能性も高まっています。

皆さんは、災害が起きた時の備えは行っていますか? 準備されている方も、まだの方も、備蓄について再確認してみましょう。災害が起きた時に備えて最低でも3日分できれば1週間分の食品備蓄が必要と言われています。また、ライフラインが停止することを考えて水、カセットコンロなどの熱源は必需品です。

#### 「水」

飲料水と調理用水として1人1日3リットル程度必要です。水道水は塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。(保存は清潔な容器で涼しい所

におきましよう) そのほか、ペットボトルや缶入りのお茶、清涼飲料もあると便利です。

#### 「カセットボンベ」

時期にもよりますが1週間あたり6本必要です

#### 「食料」

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れ体調不良を起こす可能性があります。手軽にたんぱく質がとれる缶詰(ツナ、サバ、イワシ、サンマなどの魚系、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉系)。また、レトルト食品(丼、カレー、パスタソース)もおすすめです。

野菜不足によるビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養不足にも注意が必要です。海苔、乾燥ワカメ、梅干し、漬物、乾物、根菜類などの日持ちする野菜。果実ジュース、果物缶、ドライフルーツで補いましょう。(嗜好品) 飴、羊羹、チョコレート、せんべい、スナック菓子。

(調味料) みそ、醤油、塩、砂糖、酢、サラダ油、マヨネーズ、ケチャップ

(その他) インスタント味噌汁、即席スープ、ふりかけ、ジャム

(主食) 米、パックご飯、乾麺、即席麺、カップ麺、パスタ、缶詰めパン、乾パン

【例】大人2人分 \*米1kg×2袋 \*カップ麺×6個  
\*乾麺(そうめん300g×2袋・パスタ600g×2袋)

#### 「簡単ローリングストック」を始めよう!

日常で食べているカップ麺や缶詰、インスタント味噌汁、レトルト食品を少し多めに買い足す方法です。備蓄のコツは3つ。①普段食べている食材を多めに買って、蓄える。②普段の食事で食べる。③食べたらいきなり補充する。

#### 「我が家の備蓄リストを作っておこう!」

各家庭で年齢や健康状態に必要な物が異なります。必需品リストを作り、定期的に必要量と賞味期限のチェックを行いましょう。いつ起こるか分からない災害に、備えあれば患いなしです!

### ポリ袋で作る! 焼きそば

〔材料〕(1人分)

・焼きそば麺 : 1袋 (付属の粉末ソースも使用)

・カット野菜 : 1/3袋

・ちくわ : 1本

・ウインナー : 2本

〔作り方〕

1. 深鍋にお皿を敷き、水を6分目ほどまで入れて、お湯(分量外)を沸かしておく。

2. カット野菜、焼きそば麺をポリ袋(湯せん調理対応・食品用のもの)に入れる。

【ポイント】

麺がちぎれてこまかくなってしまうので、この時点では麺をほぐさない。

3. (2)のポリ袋の上で、キッチンばさみを使ってちくわとウインナーを一口大に切り、(2)のポリ袋に入れる。

4. (3)に、付属の粉末ソースを入れる。

5. (4)のポリ袋の空気を抜き、袋の上の方でしぼる。

6. (1)の沸騰したお湯に(5)のポリ袋を入れて、ふたをして5分加熱する。

【ポイント】ポリ袋の端が、鍋からはみ出さないように水の中に入れる。

7. 火を止めて、ふたをしたままさらに5分蒸らしたらトングを使って取り出す。

8. ポリ袋を布巾でくるみ水けを取りながら上から全体をまんま混ぜる。ポリ袋の結び目の下の部分をキッチンばさみで切り、出来上がり。

【ポイント】熱いので布巾を使って、ポリ袋の上から全体をまんま混ぜる。



NHK 災害時に役立つ! 簡単ポリ袋レシピ」より引用