【③3日目朝食】

ツナ缶と塩昆布のパスタ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| スパゲッティ…320g　　ツナ缶（油漬け）…40gA　 塩昆布…大さじ2（14g）　　バター…5g濃口醤油…小さじ1（6g） | ① スパゲッティをゆでておく。（P112参照。）② ポリ袋にAの調味料を入れ、更にゆで上がったスパゲッティを入れ混ぜ合わせる。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 346 | 17.2 | 13 | 5.2 | 59.2 | 252 | 25 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 1.4 | 0.17 | 0.07 | 0 | 2.6 | 1.0  |  |

ブロッコリーの梅和え

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 梅干し（大）…1粒分（24g）ブロッコリー…1房（100g）かつお節…小1袋（2.5g） | ① 梅干しは、種を除き、袋の中で細かく潰しておく。② ブロッコリーは、小房にわけ、ゆでておく。③ ①の袋の中に、ブロッコリー、かつお節を入れ、　 和える。 |

アドバイス：梅干（大）1個24ｇの可食部は19ｇです。

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 12 | 26.3 | 1.6 | 0.2 | 1.9 | 122 | 14 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.3 | 0.04 | 0.05 | 30 | 1.3 | 1.4 |  |

【③3日目昼食】

白飯

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…２合 | 1. P109又はＰ111を参照し、ごはんを炊く。
 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

ポークビーンズ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 大豆水煮…140g人参…1/4本玉ねぎ…小1玉じゃがいも…小1個ベーコン…4枚にんにく…1かけカットトマト缶…1缶（400g）A　 水…1カップ（200㏄）顆粒コンソメ…小さじ1（3g）　塩…小さじ1/4（1.3g）砂糖…小さじ1/2（1.5g）油…適量（3g） | ① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは、１㎝角に切る。　 ベーコンは、１㎝幅に切る。　 にんにくは、みじん切りにする。② 鍋に油を入れ、にんにくを入れ炒め、①の野菜を炒める。③ しんなりすれば、Aの調味料を入れ、火が通れば、器に盛り付ける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 221 | 239.5 | 10.2 | 12.8 | 17.7 | 683 | 47 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 1.4 | 0.27 | 0.11 | 29 | 5.1 | 1 |  |

【③3日目間食】

あずき缶でぜんざい

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 切り餅…4個（1個50g）　 あずき缶…200gA　 水…350㏄ スキムミルク…大さじ4（24g） | ① 切り餅は、２～４等分に切る。② 鍋にAと切り餅を入れ、火にかける。③ 沸騰すれば弱火にし、切り餅が柔らかくなるまで煮る。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 241 | 132.6 | 5.7 | 0.6 | 51.9 | 189 | 54 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.8 | 0.05 | 0.09 | 0 | 2.1 | 0.2 |  |

【③3日目夕食】

白飯

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 米…２合 | 1. P109又はＰ111を参照し、ごはんを作る。
 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 252 | 90 | 3.8 | 0.5 | 55.7 | 44 | 5 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.2 | 0.03 | 0.02 | 0 | 0.5 | 0 |  |

きのこの生姜スープ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| 白菜…40gえのき…1袋桜えび…8gごま油…小さじ1（4g）　生姜…1かけA　 水…3カップ（600㏄）顆粒コンソメ…大さじ1/2　　　　　　　　　（4.5g）塩…小さじ1/4（1.3g）こしょう…適量 | ① 白菜は、適当な大きさに切る。えのきは、石突を切り、小房に分ける。② 鍋に、A、①、桜えびの材料を入れ、沸かす。③ 材料に火が通れば、塩、こしょうし、味をととのえ、器に盛り付ける。 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 25 | 105.6 | 2.2 | 1.1 | 2.4 | 126 | 45 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 0.4 | 0.06 | 0.04 | 2 | 1 | 0.9 |  |

ほうれん草の中華サラダ

|  |  |
| --- | --- |
| 材料：分量（４人分） | 作　り　方 |
| ほうれん草…200g人参…1/4本卵（M）…1個　　すりごま…大さじ1（15g）　　濃口醤油…大さじ1（18g）A　 穀物酢…大さじ1（15g）　　砂糖…小さじ2（6g）　　ごま油…小さじ1（4g） | 1. ほうれん草は、ゆでて、水気を切り、３㎝長さに切る。

　 人参は、せん切りにし、ゆでる。　 卵は溶き、フライパンで炒り卵を作る。1. ①の材料とAの材料を混ぜる。
 |

1人分栄養成分表

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| エネルギー（kcal） | 水分（ｇ） | たんぱく質（ｇ） | 脂質（ｇ） | 炭水化物（ｇ） | カリウム（mg） | カルシウム（mg） |
| 72 | 70.5 | 3.5 | 4.6 | 5 | 412 | 80 |
| 鉄分（mg） | ビタミンB1（mg） | ビタミンB2（mg） | ビタミンC（mg） | 食物繊維（ｇ） | 塩分（ｇ） |  |
| 1.6 | 0.09 | 0.17 | 18 | 2.2 | 0.1 |  |

１日分すべてを食べると・・・・・

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1日分栄養成分表 | 朝食 | 昼食 | 間食 | 夕食 | 合計 | 単位 |
| エネルギー | 358 | 473 | 241 | 349 | 1,421 | kcal |
| 水分 | 43.5 | 329.5 | 132.6 | 266.1 | 772 | ｇ |
| たんぱく質 | 14.6 | 14.0 | 5.7 | 9.5 | 43.8 | ｇ |
| 脂質 | 5.4 | 13.3 | 0.6 | 6.2 | 25.5 | ｇ |
| 炭水化物 | 61.1 | 73.4 | 51.9 | 63.1 | 249.5 | ｇ |
| カリウム | 374 | 727 | 189 | 582 | 1,872 | mg |
| カルシウム | 39 | 52 | 54 | 130 | 275 | mg |
| 鉄分 | 1.7 | 1.6 | 0.8 | 2.2 | 6.3 | mg |
| ビタミンB1 | 0.21 | 0.30 | 0.05 | 0.18 | 0.74 | mg |
| ビタミンB2 | 0.12 | 0.13 | 0.09 | 0.23 | 0.57 | mg |
| ビタミンC | 30 | 29 | 0 | 20 | 79 | mg |
| 食物繊維 | 3.9 | 5.6 | 2.1 | 3.7 | 15.3 | ｇ |
| 塩分 | 2.4 | 1.0 | 0.2 | 1.0 | 4.6 | ｇ |



ローリングストック法とは、普段食べる米やレトルト食品などの長期保存が可能な食品を多めに買っておき、賞味期限まで食べずに置いておくのではなく、日ごろから非常食を食べて、食べたら補充し常に家庭に新しい非常食が備蓄されているという方法です。レトルト食品など、普段使いの食料品などの買い置きも有効な備蓄方法の一つです。

非常食をまとめ買いしても賞味期限が来たら破棄し、購入するということを繰り返すことは無駄になるため、普段からローリングストック法を行っていると、非常時にも普段の食生活が送れるのではないでしょうか。



非常時に普段の食生活が少しでもできたらストレスも軽減されるよね。