



# 栄養にゅ〜す

第77号

担当管理栄養士 川原 哉絵



## 非常食の備えは？災害時の食卓を考えよう！



大震災発生時、被害が甚大であればあるほど公的支援はすぐには期待できません。スーパーやコンビニなどの店舗に人が殺到し、商品が無くなる可能性もあります。そのため、ご家庭や職場で電気やガスが使えない場合でも食べられる非常食（保存食）等の防災グッズを備える事はとても重要です。

### 防災非常食を選ぶポイント



#### ・缶詰、インスタント食品やレトルト食品

ツナ缶やサバ缶、フルーツ缶など馴染みのものから、お肉やお粥、パン、スープの缶詰など様々な種類があります。ビタミンが不足しないよう、野菜の水煮やスープなども用意しておくといいでしょう。

#### ・調味料

醤油や酢、塩などの調味料を備えておくと、同じ食品ばかり食べることになっても味に変化を付けられます。



#### ・乾物

たんぱく質が豊富な高野豆腐や黄粉、食物繊維が豊富な干しいたげや切り干し大根、ミネラルが豊富な乾燥ひじきやきくらげなど、乾物は保存しやすいだけでなく栄養も抜群です。

\*\*\*\*\*

**\* 備蓄の目安 \***

飲料水  
1人 3L×3日分

非常食  
1人 3日分

### 台所用品の備蓄ポイント

#### ・カセットコンロやガスボンベ



#### ・ラップ

食器にラップを敷くことで食器を汚さずに食事ができ、洗い水の節約になります。

#### ・ウエットティッシュ

食事の前後に手を拭いたり、食器を拭いたりするのに使えます。



#### ・ポリ袋、ポリ手袋

ゴミ袋としてだけでなく、お椀やコップに被せて使うことで食器が汚れるのを防いだり、お鍋の代わりに使うこともできます。手袋をはめて調理をすると、調理の合間の手洗いの水を節約することができます。



#### ・キッチンバサミ

まな板や包丁を使用せず、衛生的に調理ができます。



## 「切り干し大根」の栄養と豆知識

生の大根の水分量は90%、乾燥することで栄養価が凝縮され一気に栄養価が上がります。太陽の光で糖化され旨味も更に増し、少ない量でもたくさんの栄養分を摂取できます。

骨や歯を丈夫にするカルシウム、むくみ防止のカリウム、貧血を予防する鉄分、代謝を促進するビタミンB1・B2、便秘予防の食物繊維など、嬉しい栄養素がたくさん含まれています。

煮物やスープに使う場合は戻す必要はありません！ さっと水洗いをし、汚れを落としたりそのままお鍋に投入。少し水分を多めにしておくといいです。旨味・甘味がそのままなので、みりんやお砂糖の量を減らせて健康にも◎の食品です。



**★切干大根の栄養価★** 100gあたり  
エネルギー280kcal カルシウム 540 mg、  
カリウム 3200 mg、鉄 9.7 mg、ビタミン B1 0.34 mg、  
ビタミン B2 0.2 mg、食物繊維 20.7g

## 「切り干し大根」を使ったレシピ

### 材料混ぜるだけ！

### 切り干し大根と缶詰のマヨネーズ和え

【材料】(2人分)

切り干し大根…50グラム程度  
好みの缶詰…1缶(鶏ささみ、ツナ、ホタテなど)  
すりごま(白)…あれば少々  
マヨネーズ…少々  
ポリ袋…1枚

【作り方】

通常切り干し大根は水で戻しますが、災害時には貴重な水を使わず缶詰の汁で戻すと良いでしょう。洗いを減らすためポリ袋に材料を全て入れ、手でよく揉めば完成です。白ごまの代わりに黒ごまを使っても風味が出てよく合います。

～栄養成分～(1人あたり)  
エネルギー 230kcal  
たんぱく質 7.5g  
脂質 15.6g  
食塩 0.5g