

日頃からローリングストックを実践して災害に備えましょう。



いざ食（いざという時の食）

火を使わない料理

～いざという時に困らないため
慣れておこう 缶・乾・料理～



港南区食生活等改善推進員会（愛称：ヘルスマイト）とは・・・

『私達の健康は私たちの手で』をスローガンに《栄養・運動・休養》を三本柱として、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。



企画：港南区食生活等改善推進員会



* 夏野菜と魚肉ソーセージのオーロラソース和え

《材料》 2人分

～1人分：エネルギー 116kcal 食塩相当量1.1g～

きゅうり1本	100 g
レタス1/4個	125 g
トマト1個	170 g
魚肉ソーセージ1/2本	35 g
塩	1g
A	
マヨネーズ	大さじ1
プレーンヨーグルト	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ1
酢	大さじ1
こしょう	少々



作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・きゅうり…縦半分の斜め薄切り。
 - ・レタス…1口サイズに手でちぎり、
きゅうりと共に塩で揉み水分を切る。
 - ・トマト…1cmの角切り。
 - ・ソーセージ…縦半分の斜め薄切り。
- ② ポリ袋に調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ①の材料と②の調味料を和える。



* 豆乳と豆腐の冷や汁

《材料》 2人分

～1人分：エネルギー 179kcal 食塩相当量1.6g～

豆腐	150 g
ツナ缶（水煮）	70 g
トマト1/2個	85 g
きゅうり1/2本	50 g
ミョウガ1個	10 g
長ねぎ5cm	15 g
豆乳	100mL
牛乳	100mL
水	100mL
A	
味噌	小さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
ごま油	小さじ1



作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・豆腐…水気を切って、食べやすいサイズに切る。
 - ・トマト…一口サイズの乱切り。
 - ・きゅうり・ミョウガ・長ねぎ…薄い輪切り。
- ② ポリ袋に調味料Aと、豆乳・牛乳・水をよく混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①の材料とツナ缶を汁ごと入れ混ぜ合わせて冷やす。



*スイートチリソース風の寒天サラダ

《材料》 2人分

～1人分：エネルギー 113kcal 食塩相当量1.5 g～

サラダ用寒天	4 g
高野豆腐	4 g
玉ねぎ1/4個	50 g
人参1/4本	30 g
きゅうり1/2本	50 g
ハム	35 g
ごま油	小さじ1
A トマトケチャップ	大さじ2
豆板醤	小さじ1
砂糖	小さじ1
B にんにく（チューブ）	2g
レモン汁	大さじ1

サラダ用寒天の代用として・・・切干大根（10 g）

調味料Aの代用として・・・スイートチリソース

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・サラダ用寒天…水で戻しておく。（10分）
 - ・高野豆腐…水で戻し水気をしぼり、細い千切り。
 - ・玉ねぎ・人参・きゅうり・ハム…千切り。
- ② ポリ袋に水気を切ったサラダ用寒天・高野豆腐、
ごま油・調味料Aを混ぜ合わせ、味をなじませる。
- ③ ②に①の玉ねぎ・人参・きゅうり・ハムと調味料Bを入れ、よく揉む。



*長芋とツナ缶・ワカメのポン酢和え

～1人分：エネルギー 168kcal 食塩相当量1.5 g～

《材料》 2人分

長芋10cm	100 g
きゅうり1/2本	50 g
乾燥カットワカメ	5 g
ツナ缶（油漬け）	70 g
A ポン酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1

作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・ワカメ…水で戻し水気を絞る。
 - ・長芋…皮をむき、縦4等分の、一口サイズの乱切り。
 - ・きゅうり…縦半分の、斜め薄切り。
- ② ポリ袋に調味料Aを混ぜ合わせておく。
- ③ ②に①の材料とツナ缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせる。



* 切干大根とツナの梅風味

～1人分：エネルギー 144kcal 食塩相当量1.2 g～

《材料》 2人分

切干大根	10 g
ツナ缶（油漬け）	70 g
梅干し1個	8 g
塩昆布	1 g
人参1/3本	50 g
きゅうり1本	100 g
白ごま	7 g



作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ・切干大根…水で戻し水気をしぼる。
 - ・梅干し…種を取り、身を細かく包丁でたたく。
 - ・塩昆布…はさみで細かく切る。
 - ・きゅうり・人参…長さ4～5cmの千切り。
- ② ポリ袋に①の材料・白ごま・ツナ缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせる。



ローリングストックを実践しましょう



★缶詰や乾物を普段から活用して、災害に備えましょう。

【缶詰】 ツナ缶、大豆缶、鮭缶、サバ缶、コンビーフ缶、コーン缶、トマト缶、ミックスビーンズ缶等

【乾物】 切干大根、ひじき、高野豆腐、きくらげ、乾燥わかめ、海苔などの海藻類、スキムミルク等

【野菜】 人参、玉ねぎ、大根、キャベツ、きゅうり、ピーマン、かぼちゃ、じゃがいも、里芋、さつま芋等



令和 7年10月発行

横浜市港南福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係

横浜市港南区港南4-2-10 TEL : 045-847-8437 FAX : 045-846-5981