

鶴見区食生活等改善推進員の活動を紹介します

食生活等改善推進員（愛称：ヘルスマイト）は「私達の健康は私たちの手で」を合い言葉に食育を中心とした健康づくりのボランティア活動を行っている全国的な団体です。

地域のみなさまと健康づくりの輪を広げる活動をしています

●地域・イベント「食育の啓発」

乾物の香りあて・豆運びゲームなど



●「鶴見区健康づくり月間」

会員手製のバランスガイド展示・レシピの配布



●食育講座 …… 横浜市委託事業などを、世代別に開催しています。

令和2年コロナ禍での活動は、冊子配布による食の大切さをつたえる啓発活動をしました。

★育ち・学びの世代「三食しっかり食べる」



★働き・子育て世代「生活習慣病予防」「野菜たっぷり・塩分少なめ」

★稔りの世代「口から食べるを維持する」

研修をとおして会員同士の親睦を深めています

●定例研修会

会員が学ぶための研修（月1回開催）

●施設見学会（年1回開催）

防災施設見学、食品工場見学など

●新会員研修会・新幹事研修会・地区研修会

●ウォーキング



新会員研修で長い太巻き寿司づくり



そなエリア防災施設見学

～ヘルスマイトの仲間になりませんか～

鶴見福祉保健センターで養成講座を受講。修了後食生活等改善推進員に登録すると入会できます。

男性も大歓迎

令和3年3月発行



鶴見区のマスコット ワックン

【問い合わせ先】

横浜市鶴見福祉保健センター福祉保健課

〒230-0051 横浜市鶴見区鶴見中央 3-20-1 TEL.045-510-1827 FAX.045-510-1792

いのちをつなぐローリングストック

災害時の食

あなたの家庭に何日分の食料・飲料水が備えてありますか？

水道・電気・ガスが止まることも！自宅での避難生活に備えて最低でも3日分×家族の人数、大きな災害では1週間分以上必要とされています。



鶴見区食生活等改善推進員会

今回、わたしたちは「自宅避難生活に備える食のコツ」をご紹介します。

地震がこないでほしいと願い、災害を考えるのを先延ばしにいませんか。わたしたちの住む日本はいつ地震・災害がおきても不思議ではありません。ライフラインが止まり、自宅で避難生活をおくることになった時のためにも「家庭での備蓄」がとても大切です。

「備蓄食品」というと特別な食品と思いがちですが、ふだん使っている食品にも長期保存ができる食品が沢山あります。災害時の心細い時に「食べ慣れた味・栄養バランスのとれた食事」がとれるだけで、「安心感」や「生きる力」になります。また「ポリ袋調理」は十分な水がなくても温かい食事を衛生的に調理することができます。

ローリングストックを活用して備え、まずは作ってみて、我が家の味をみつけておきましょう。



◎ローリングストック(循環備蓄)とは

1. 備える・食べる・買う

長期保存できる食品を多めに買い置きし、それをふだんの生活に活用。減った分を買い足す備蓄方法です。

2. ふだん食べている食品が災害食になります

災害時には食べ慣れている食事・味が安心感につながります。

3. 忙しい時や病気などで買い物にいけない時にも役立ちます



✓ 家族にあわせて必要なものを備えましょう



乳幼児



ミルク・ベビーフード等

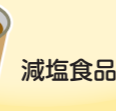


高齢者



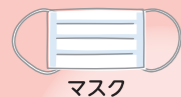
レトルト食品・濃厚流動食等

アレルギー用食品



減塩食品

✓ あると便利！日頃から、ストックしましょう



マスク

ラップ・アルミホイル



ウエットティッシュ



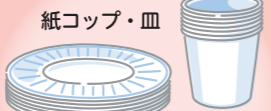
除菌スプレー



ポリ袋



ごみ袋



紙コップ・皿



割り箸・スプーン・フォーク



はさみ



万能ナイフ



着火ライター

食品の備蓄

最低でも **3日分** × **家族の人数** できれば1週間分以上備えましょう

●ふだんから使える長期保存ができる食品例

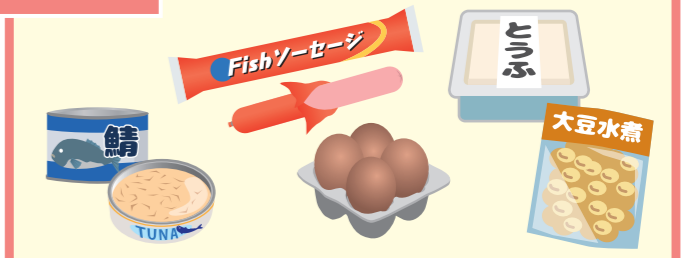
主食

ご飯やめんなどのエネルギー源



主菜

筋肉や血液をつくるタンパク質源



副菜

身体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維源



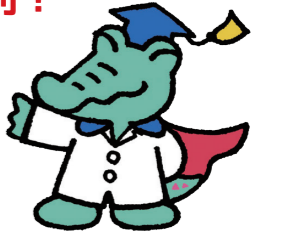
野菜不足の解消のために多めにストック！

嗜好品・その他



●乾物はふだんから食べ慣れていると、いざという時にも便利！

- ・軽くて保存しやすく、常備菜としても活用しやすい。
- ・必要な量だけもどして使う事ができます。
- ・不足しがちな食物繊維やカルシウムなどの補給にも便利な食材です。



●缶詰は色々試して、お好みの味を見つけておきましょう

- ・魚や肉、豆、野菜など種類が豊富。栄養価が高く、お財布にやさしい手頃な価格です。
- ・そのままでも美味しい、下ごしらえなしで、簡単な調理でアレンジできます。
- ・魚の缶詰はタンパク質、ビタミンD、カルシウムなどを手軽に補給できます。

お魚週に何回食べていますか？

●災害時でも バランスよく食べると元気が出ます

ローリングストックを活用して、主食・主菜・副菜を意識して、バランス良く食べよう！

1日×3食×



+

1日に1回
乳製品・果物



ローリングストックを活用した 保存食品活用レシピ

ふだんから
食べ慣れて
おきましょう！



大豆の炊き込みご飯

★切干大根と塩昆布のうま味たっぷり！



1人分 エネルギー 340kcal 塩分 0.7g

- 材料** (4人分)
- うるち米 1合 (150g)
 - もち米 1合 (150g)
 - 大豆水煮 1袋 (180g)
 - 切り干し大根(乾) . . . 10g
 - 塩昆布 8～10g
- 作り方**
- ① 米は水洗いし、2合分の水より少なめにして炊飯器にセットしておく。
 - ② 切り干し大根は水洗いし、3cmの長さに切り、少量の水につける。
 - ③ ①の上に大豆、切り干し大根、塩昆布を入れ、炊く。
※切り干し大根はつけ汁ごと入れるので水の量に注意
 - ④ 炊きあがったら、全体を軽く混ぜる。

白菜とさば水煮缶とポテトチップのコラボ

★ポテトチップが調味料



1人分 エネルギー 208kcal 塩分 1.0g

- 材料** (2人分)
- 白菜 2枚 (180g)
 - さば水煮缶 1缶 (190g)
 - にんじん 10g
 - ホールコーン 10g
 - ポテトチップのり塩 . . . 20～25g
- 作り方**
- ① 白菜は千切り、にんじんは細切りにする。
 - ② 白菜、にんじん、コーンを混ぜ、さば水煮缶を汁ごと加えて混ぜる。
 - ③ ポテトチップを割って加え、ざっくり混ぜる。

コンビーフ・キャベツ鍋

★適当・簡単な鍋です！



1人分 エネルギー 167kcal 塩分 2.2g

- 材料** (2人分)
- コンビーフ 1缶 (100g)
 - キャベツ 1/2個 (500g)
 - しょうゆ 大さじ1
 - 水 200ml程度
- 作り方**
- ① キャベツは縦にくし形に6等分し、鍋に入れる。
 - ② コンビーフをちぎってのせ、しょうゆと水を加える。
 - ③ フタをしてキャベツがやわらかくなるまで煮る。

温やっこの春菊となめ茸あえの彩りがけ

★夏は冷やっこでさっぱりと



1人分 エネルギー 107kcal 塩分 1.8g

- 材料** (2人分)
- 絹ごし豆腐 1/2丁 (150g)
 - かに風味かまぼこ . . . 2本 (12g)
 - 春菊の葉先 50g
 - 塩蔵わかめ 15g
 - なめたけ 1/2本 (50g)
 - ★溶き卵 1個分
 - ★酒 大さじ1/2
 - ★塩 少々
- 作り方**
- ① 春菊は葉を摘んで水にさらし、水気を切っておく。
 - ② わかめは水で洗って塩抜きし、水気を絞ってざく切りにする。
 - ③ かに風味かまぼこは手で裂いておく。
 - ④ ★を良く混ぜ、フライパンで薄焼き卵を作り、千切りにする。
 - ⑤ ボールに①～④となめ茸を加えざっと混ぜ合わせる。
 - ⑥ 2等分にした豆腐を温め、器に盛りつけて⑤をかける。

さば水煮缶とキャベツの煮物

★さばの栄養がまるごととれます！



1人分 エネルギー 222kcal 塩分 1.8g

- 材料** (2人分)
- キャベツ 1/4個 (250g)
 - さば水煮缶 1缶 (190g)
 - だし汁 200ml
 - しょうゆ 小さじ2
 - 酒 小さじ2
 - おろし生姜 小さじ1
- 作り方**
- ① キャベツは芯をつけたまま1/4個を縦半分切る。鍋に2ケを寝かせて並べる。
 - ② ①にサバ水煮缶を汁ごと、だし汁、しょうゆ、酒、おろし生姜を加える。
 - ③ キャベツの芯がやわらかくなるまで、約20分煮込む。
 - ④ 汁ごと器に盛りつける。

高野豆腐の豆乳汁

★タンパク質が簡単にとれます

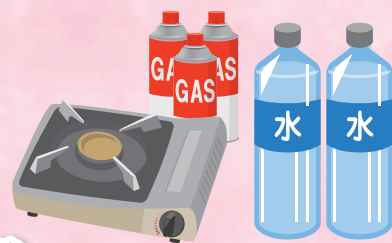


1人分 エネルギー 120kcal 塩分 0.8g

- 材料** (2人分)
- だし汁 200ml
 - 豆乳 200ml
 - みそ 大さじ1/2
 - 高野豆腐 1枚 (16g)
 - えのき茸 1/2袋 (50g)
 - しめじ 1/2パック (50g)
 - にんじん 1/3本 (50g)
 - 万能葱・七味唐辛子 . . . 適量
- 作り方**
- ① きのこと類は石づきを除き、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにする。高野豆腐は戻して水気を軽く絞り、八分に切る。
 - ② 鍋にだし汁、きのこと類、にんじん、高野豆腐をいれて煮る。
 - ③ にんじんがやわらかくなったら、みそと豆乳を加えて沸騰直前で火を止める。
 - ④ 器に盛りつけ、小口切りにした万能葱をちらす。好みに七味をかける。

災害時に活躍「ポリ袋調理」

混ぜる、漬け込む、湯煎調理などの「ポリ袋調理」をふだんの食事にも活用してみませんか。



湯煎調理のメリット

- 時短 (一つの鍋で違う料理を同時に2~3品作ることができます)
- 節水 (少ない水で衛生的に調理できます。加熱後の水は再利用できます)
- 減塩 (半真空調理になるため、調味料が少なくても味が染みこみます)

湯煎調理の手順

- 1 ポリ袋に食材、調味料をいれます。
* ポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン製のものを使用。
- 2 水圧を利用して、袋の中の空気を抜き、袋の上のほうで口をしっかり結びます。-写真1-
* 加熱するとふくらみます。
- 3 大きめの鍋に水と皿をいれ、鍋の湯が沸騰したら、②を入れて沸騰した状態で湯煎します。
* ポリ袋が鍋に触れて溶けないように注意。-写真2・3-
皿のかわりに布巾や耐熱ザルでも代用できます。
- 4 湯から取り出し、ポリ袋の結び目を切って盛り付けます。
* ポリ袋のまま食器にのせると、食器が汚れません。-写真4-



ごはん (湯煎調理)

★同じ鍋でおかずも作れます

作り方

- 1 ポリ袋に米と水を入れ、30分浸しておく。袋の中の空気を抜き、袋の上のほうで口をしっかり結ぶ。弱火で30分湯煎する。
- 2 火を止めて、10分蒸らし、ごはんをほぐしながら、盛り付ける。



1人分 エネルギー 267kcal 塩分 0g

材料 (2人分)

米 …… 1合
水 …… 210ml

だし巻き卵 (湯煎調理)

★良質なタンパク質が簡単にとれます!

作り方

- 1 ポリ袋に材料を入れ、もみながら混ぜたら、袋の中の空気を抜き、袋の上のほうで口をしっかり結ぶ。弱火で15分湯煎する。
- 2 袋の中で、形を整えてから、器に盛る。



1人分 エネルギー 85kcal 塩分 0.4g

材料 (2人分)

卵 …… 2個
めんつゆ …… 小さじ1/2
* 3倍希釈を使用
水 …… 大さじ1

* アレンジ…卵に焼き鳥缶 (塩味、しょうゆ味) をいれたら、めんつゆなしで美味しい!

サラダチキン (湯煎調理)

★手軽にタンパク質が補給できます



作り方

- 1 味がなじむようにフォークで10か所程さした鶏むね肉と全ての調味料をポリ袋に入れ揉み込み30分おく。
- 2 袋の中の空気を抜き、袋の上のほうで口をしっかり結ぶ。
- 3 鍋に水と皿を入れ、鍋の湯が沸騰したら、②を入れ3分湯煎する。火を止めたら、鍋にふたをして、30分余熱で火を通す。
- 4 冷めたら、好みの厚さに切る。

* 野菜を添えて、食べる直前にお好みのドレッシングをかけてサラダに!

1人分 エネルギー 80kcal 塩分 0.3g

材料 (4人分)

皮なし鶏むね肉 …… 1枚約250g
酒 …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/6 (ひとつまみ強)
さとう …… 小さじ1/2

さつまいものさっぱり煮 (湯煎調理)

★おやつにも子供~高齢者まで食べやすい。

作り方

- 1 さつまいもは洗い、皮付きのまま1cm厚さの輪切りにする。
- 2 ①と残りの材料をポリ袋に入れて混ぜる。袋の中の空気を抜き、袋の上のほうで口をしっかり結ぶ。
- 3 鍋に水と皿をいれ、鍋の湯が沸騰したら、②を入れ中火で20分~25分湯煎する。火をとめて10分余熱する。



1人分 エネルギー 156kcal 塩分 0g

材料 (2人分)

さつまいも …… 1本 (約200g)
さとう …… 小さじ1
レーズン …… 大さじ1
水 …… 100cc

豆まめサラダ

★火を使わず和えるだけで一品、ビタミン、ミネラルが豊富



作り方

- 1 かに風味かまぼこと、縦四つ割りにしたきゅうりは、豆の大きさに合わせて切る。
- 2 ①と残りの材料をポリ袋に入れ、もんで味をなじませる。

1人分 エネルギー 72kcal 塩分 0.5g

材料 (4人分)

ミックスビーンズ …… 1缶100g
きゅうり …… 中1本
かに風味かまぼこ …… 15g
マヨネーズ、梅チューブ …… 各大さじ1

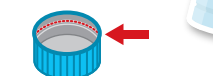
計量スプーン代わりに! ペットボトルのキャップの便利な活用法

計量スプーン 大さじ1



キャップ2杯分

計量スプーン 小さじ1



キャップ2/3杯分 (スクリューの上部まで)