

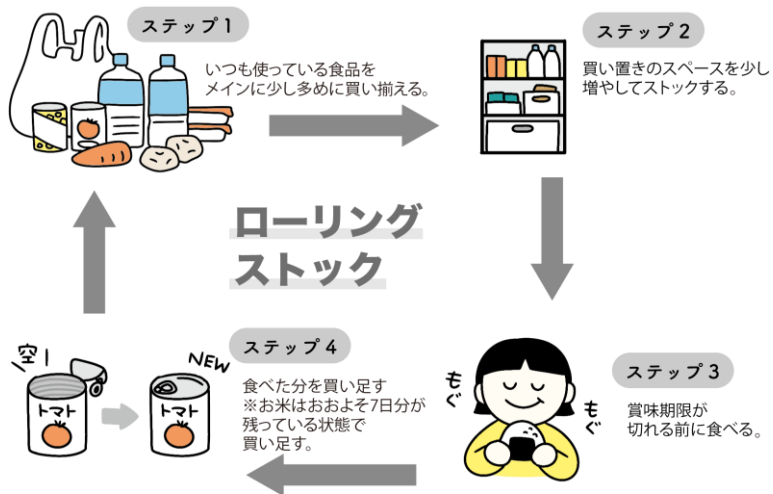
「ストック食品」の上手な活用法

ストック食品(備蓄食品)は、災害時だけでなく、毎日の食事にも活かされます。今回は、日常の少しの工夫で、無理なく備蓄するコツをお伝えします。



★便利なローリングストック法

「ローリングストック」とは、日常の生活で使う食品を少し多めに買い置きして、使った分だけ買い足すことで、常に一定量の食品を家庭に備蓄しておく手段です。



★健康的な食生活につながるストック食品

健康的な食生活を送るためには「〇〇しやすくする」ことが大切です。例えば、買い物をしやすくする、料理をしやすくする、食べやすくする等です。買い物に行くことができなかつたり、料理をしようとしても調味料を切らしていたら、食事を作ることはできません。食品を上手に備蓄し、「いつも食品がある」をあたりまえにして、健康的な食事をとる頻度を増やしましょう。



★ストックすると便利な食品

ストック食品は、子どもが食べるものをバランスよく選んで揃えることが大切です。

家庭のストック商品例	
主食 炭水化物 エネルギー源	米、乾物の麺、パックご飯、即席めん
主菜 たんぱく質 体をつくる	缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐
副菜 ビタミン・ミネラル 体の調子を整える	日持ちがする野菜、切り干しだいこん、コーン缶、ドライフルーツ、フルーツ缶、野菜ジュース・果物のジュース、わかめ・のり・ひじき、粉チーズ、ふりかけ・ごま・干しえび
その他	菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)
必需品	水

★乾物のおいしい食べ方



■「凍り豆腐のきな粉かけ」

- | | | |
|-----------|------|---------------------------------|
| 凍り豆腐(薄切り) | 20g | 1 電子レンジ対応容器に豆乳、砂糖、バニラエッセンスを入れる。 |
| 無調整豆乳 | 大さじ8 | 2 1に凍り豆腐を加えて混ぜ、5分程度おく。 |
| 砂糖 | 小さじ4 | 3 500Wの電子レンジで3分30秒加熱する。 |
| バニラエッセンス | 2滴 | 4 冷めたらきな粉をかける。 |
| きな粉 | 適量 | ※凍り豆腐は、戻し不要の薄切りタイプを使用してください。 |
| | | ※加熱時に豆乳が噴きあがるため、深めの容器を使用してください。 |

■「切干だいこんのご飯」

- | | | |
|---------|-----|-----------------------------------|
| 米 | 2合 | 1 切干だいこんを戻して食べやすく切る。 |
| 切干だいこん | 12g | 2 いつもの水加減でセットしたお米に1の切干だいこんをのせて炊く。 |
| わかめご飯の素 | 適量 | 3 炊き上がったらわかめご飯の素を混ぜる。 |

