

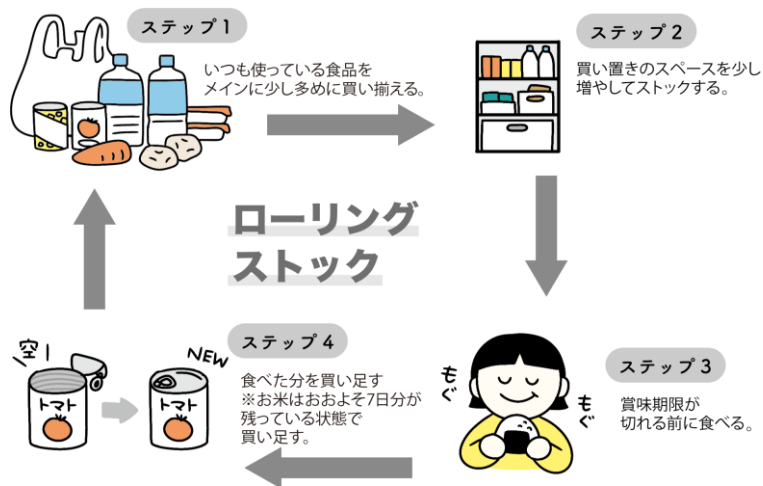
## 「ストック食品」の上手な活用法

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                         |  |
|------------------------------------|--|
| <b>主食</b><br>炭水化物<br>エネルギー源        | 米、乾物の麺、パックご飯、即席めん  |
| <b>主菜</b><br>たんぱく質<br>体をつくる        | 缶詰(魚・豆等)、凍り豆腐、スキムミルク、充填豆腐  |
| <b>副菜</b><br>ビタミン・ミネラル<br>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 |
| <b>その他</b>                         | 菓子、だし(パック・顆粒)、調味料(めんつゆ等)   |
| <b>必需品</b>                         | 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。             |

