



レモンだより

ローリングストックのすすめ

Vol.5

震災や風水害等の発生で、防災グッズなどに対する意識が高まっています。防災用食品の備蓄（アルファ化米・カンパン・ビスケットなど）だけでは、自宅で避難生活を送る「在宅避難」を続けることは難しいとされています。たんぱく質やビタミンミネラルを含む「日常的に食べている食品」を、ローリングストック（※）しておくことが大切です。

（※）ローリングストックとは

賞味期限が比較的長く日常的に食べている缶詰などの食品を、
備蓄（保管）→定期的に消費（食）
→食べた分を買い足す備蓄のこと。



ステップ1 よく食べている食品を1袋、1回分多く買う。（缶詰、レトルトパウチ食品、シリアル類、フリーズドライ食品など）



ステップ2 取り出しやすいようにしておく。

ステップ3 調理器具を使わず、洗い物が少なくてもできる料理を作ってみる。



賞味期限の近いものを手前に置いて、順番に使えるように保管します。



ポリ袋にひじき缶・ツナ缶・コーン缶を入れる。

よく振る。（手も汚れずボールも不要！）



ポン酢しょうゆを加え、もうひと振りしたらできあがり！

もしもの時にあわてないように
普段から非常用食品の使い方を確認しておきましょう。



カルシウムが気になる！ 育ち盛りのお子さん・妊娠授乳中の方にも

[炊き込みごはんのレシピでクリック](#)



あさりときのこの
ミルクごはん



ひじきごはん

[ひじきのレシピでクリック](#)



ひじきのサラダ

市ホームページでは、レシピのほかに、カルシウムアップの動画『骨粗しょう症予防の食事』を掲載しています。是非ご覧ください！

[カルシウムたっぷりレシピでクリック](#)



小松菜のピリ辛炒め



いなりコロッケ



ミルクパスタ（トマトクリーム）

カルシウムは乳製品・青菜・骨まで食べることでできる魚・乾物などに多く含まれています。
お子さんから、大人まで全世代の方、妊娠中や産後の体にもカルシウムは必要です。

野菜食べなきゃ！ でもいつもワンパターンになっちゃう

[ブロッコリー・キャベツ・ほうれん草・小松菜のレシピでクリック](#)



ブロッコリーの
オイル蒸し



キャベツとコーンの
コールスロー



ほうれん草と納豆の
ゆずこしょうあえ



小松菜入り
みそそばろ

[大根のレシピでクリック](#)



大根と油揚げの
サラダ



大根と水菜の
じゃこサラダ

他にもたくさんの野菜料理があります。
まとめて作り置きすれば「あと一品ほしいな」というときに役立ちます。

おかずに困った！ たんぱく質が豊富なおかず

[あじ・鮭・さばのレシピでクリック](#)



さばのカリッと焼き



鮭の野菜蒸し

[鶏肉・豚肉・牛肉のレシピでクリック](#)



焼き肉丼



鶏の生姜焼き

[卵のレシピでクリック](#)



ピクルス卵

「たんぱく質」は1日3回、朝も昼も夜も必要です。
牛乳・乳製品・納豆・豆腐などの「すぐに食べることができる食品」を常備しておけば、時間が無いときや買物に行くことができないときなどに、すぐに使えます。