

# 2021年 9月号 ぱる通信

健康を意識した  
食生活を実践しよう

作成担当：株式会社南テスティパル  
(藤井美穂、山口奈緒子)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



昆布茶香るお吸い物

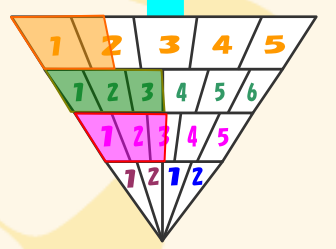
ツナと切干大根の塩昆布和え

手作りおかかぶりかけご飯

アップルスweetポテト

高野豆腐の肉詰め煮

### 9月おすすめ料理の 食事バランスガイド



エネルギー	675kcal	食物繊維	7.1g
たんぱく質	27.9g	食塩相当量	2.7g
脂質	19.1g	野菜総量	74g
炭水化物	96.4g		

おすすめ料理は、常温保存の缶詰、切干大根やひじきなどの乾物、野菜の中でも日持ちする根菜類を使って、災害時にも活用できる組み合わせを考えました。

## 「ローリングストック」で、もしもの時に、備えよう！

9月1日は『防災の日』です。地震、水害、土砂災害や新型コロナウイルスの多発など、緊急時に備え、日頃から家庭で食料品を備蓄することをおすすめします。

「ローリングストック」は、回転(ローリング)させながら、備蓄(ストック)する方法で、日常生活の中で実践できる防災対策の一つです。備蓄食品を日常の食生活に活用しながら、もしもの時に備えましょう。

### 「ローリングストック」とは

#### 食べ慣れた食品を備える

食べ慣れた食品を最低3日分用意し、出し入れしやすい場所にストックしましょう。  
水、パックご飯、カップラーメン、缶詰、丼の素、レトルト食品、菓子類、野菜ジュースなど。  
食品以外には、カセットコンロ、ラップ、ポリ袋など

#### 普段から食べる

冷蔵庫や冷凍庫、保管庫に入れている備蓄食品は、期限の古いものから日常的に食べ、1ヶ月に1日は、意識して食べる日を設定しましょう。災害時でも食べ慣れたいつもの味をおいしく食べることができます。

#### 早めに買い足す

食べて減った分を買い足して、常に少し多めに食品をキープしておきましょう。自分の好きな味の商品を選ぶのがポイントです。

ローリングストックを取り入れ、おいしく食べて、普段から非常時に備えましょう。

