

# 2023年 9月号 ぱる通信

持続可能な未来は  
食生活から

作成担当：株式会社 テスティバル  
(大西裕子、小川七海、本下桂)  
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

## おすすめ料理



茄子の香味だれ

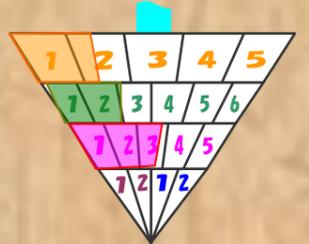
千切大根と  
胡瓜のさっぱり和え

麦ご飯

春雨スープ

高野豆腐のエビマヨ風

9月おすすめ料理の  
食事バランスガイド



エネルギー 644cal	食物繊維 7.8g
たんぱく質 26.9g	食塩相当量 2.8g
脂質 20.6g	野菜総量 143g
炭水化物 94.2g	

おすすめ料理の主菜は、高野豆腐を使ったエビマヨです。災害時に備えておくと便利といわれている長期保存可能な乾物(千切大根、高野豆腐、わかめ、春雨)を使って、食べ応えのあるボリューム満点の献立にしました。

## 「ローリングストック」で、もしもの時に、備えよう！

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

9月1日は『防災の日』です。地震、水害、土砂災害など、緊急時に備え、日頃から家庭で食料品を備蓄し、もしもの時に備えましょう。

**ローリングストック**

【必需品(ぜひ、備えたいもの)】  
水:ひとり1日約3L(飲料水、調理用水)  
カセットコンロ、カ"スホ"ンへ(ひとり1日1本程度)

### ローリングストックのポイント

- ① 費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる。
- ② 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む。
- ③ 足りないものを買い足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

### 備蓄食品の選び方

- ① 家庭にある食品を、まず、チェックしよう。
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決める。
- ③ 高齢者や乳幼児、慢性疾患の方、要介護の方、食物アレルギーのある方は、それに対応できる食品を備蓄する。

備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日



3 すべての人に健康と福祉を  
テストグループは、「美しい地球を次の世代へ」という理念のもと、SDGsの取り組みをスタートいたしました。



4 質の高い教育をみんなに  
テストグループ  
ホームページアドレス  
<http://www.tastipalg.co.jp>



NO. 285