

## 「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せます。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「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ったり、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	米	乾物の麵	パックご飯	即席めん	
炭水化物 エネルギー源					
主菜	缶詰(魚・豆等)	凍り豆腐	スキムミルク	充填豆腐	
たんぱく質 体をつくる	「ソラ」	「豆腐」	「スキムミルク」	「豆腐」	
副菜	日持ちがする野菜	切り干し大根	コーン缶	ドライフルーツ	
ビタミン・ミネラル 体を整える	「小松菜」	「大根」	「コーン」	「ドライフルーツ」	
その他	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	
	「フルーツ」	「野菜」	「わかめ」	「粉チーズ」	
必需品	菓子	だし(パック・顆粒)	調味料(めんつゆ等)		
	「お菓子」	「だし」	「調味料」		
	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。<br>※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<br>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。                 |

