

# もしもの時に役立つクッキングを開催しました！

# 栄養新聞

## 津久見市

### 川内地区体操教室にて

十月十七日(木)に災害時に備えビニール袋で  
ごはんや簡単なおかずを作りました。  
もしもの時の為に家にある食材を使い調理実  
習を行いました。参加者の方々は、災害を想定  
しとても熱心に、実践をおこないました。  
この日のメニューは、ごはん・出し巻き卵・  
かぼちゃの煮物・プリンを作りました。  
ごはんは、水の量を変えおかゆ作りにも挑戦  
しました。  
試食する際にも、紙皿の上にラップを敷き、  
水がない時に、繰り返し使えるようにしました。  
災害時、自分たちがどのように行動するか、  
考えるきっかけになりました。



鍋の中には、ビニール袋に入  
ったお米が入っています。



袋の中に切ったかぼちゃと  
麺つゆをいれます。

#### 3日分(1人当たり)の備蓄食の例



※缶切のいない缶詰が便利です

時、家庭での災害  
食の備えは、  
もう一度、改  
めて見直すよ  
いけね。



### ★ ごはん ★

【材料 2人分】  
○米 1合 (150g)  
○水 1カップ

- ①米をとぎ、ビニール袋に入れる。
- ②分量の水を加え、空気を抜きながらビニール袋の上をしぼる。30分位そのまま浸漬させる。
- ③沸騰した鍋に入れて、約20分加熱する。下に耐熱用のお皿を入れておくと、ビニール袋が破れにくい。
- ④火を止めて、10分ほど蒸らす。

### ★ かぼちゃの煮物 ★

【材料 2人分】  
○かぼちゃ 200g  
○麺つゆ 大さじ1  
○水 大さじ2

- ①かぼちゃは小さめの一口大にきる。
- ②ポリ袋にかぼちゃと麺つゆを入れて空気を抜いて入れる。
- ③鍋に湯を沸かし、②を入れて約20分弱火で加熱する。

ツナ缶を入れてもおいしくいただけます。  
かぼちゃの種類で加熱時間は、調節してください。

※ビニール袋は、食品用、キッチン用、高密度ポリエチレンでできた物がよいです。使用する時に十分注意してください。破れることがありますので注意してください。



### ＊ 週1体操コラム ＊

#### 福良地区

毎週金曜日 10時～

福良公民館で体操を行っています！

1日約40分『めじろん元気アップ体操』  
『お口元気アップ体操』を行っています。



10/18には、津久見中央病院の理学療法士と言語聴覚士をお招きし、めじろん元気アップ体操の強いver.に挑戦しました。

また、言語聴覚士の方と一緒に今の自分の飲み込み力チェックを行いました。肺炎を予防するため、いつまでも美味しく口から食事をするためにもお口の力を維持する大切さを感じました。これからも、お口や体の体操を続け、地区皆の健康づくりに取り組んでいけたら...と思います。どなたでも参加できますので、是非、お立ち寄り下さい。

第三十号  
(令和元年十二月)

お問い合わせ先(82-9533)