

9月は防災月間！
「防災×朝食」コラボ企画

食のほそ健康寿命



やっぱりしっかり朝ごはん ～おやべ朝食レボリューション～

通信 No.11

「朝食で元気モリモリ」コーナー

今月は、小矢部市防災士連絡協議会
副会長・栄養士 丸山 由樹 さんの
防災食品を利用した朝ごはんをご紹介します。



災害などで電気やガスが使えなくても食べられる朝ごはんを紹介します。

我が家でも子ども達に人気の「おにぎらず」はそのままで食べられるので災害時のたんばく質補給によい食事です。

大きな災害が今起きたら…まず何をしたらよいのか、考えて行動するために日頃からできることから準備しておきましょう。その一つが食料と飲料水の備蓄です！



朝ごはんの内容

副菜	その他	その他 (副菜)
切り干し大根 とツナの 塩昆布和え	乾パンの フルーツ和え	野菜 ジュース
主食・主菜		
わかめご飯とランチョンミート のおにぎらず		

丸山さんの朝ごはんは
「朝食ステップアップ」の
「STEP 3 (主食 + 主菜 + 副菜)」です!!
(野菜ジュースは不足しがちな野菜を補います)



わかめご飯と ランチョンミートのおにぎらず

材料 (4人分)

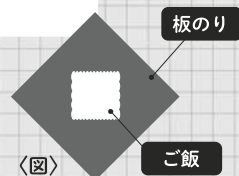
- わかめご飯 (アルファ化米) … 2袋
- 水 … 320 ml
- ランチョンミート … 1缶
- 板のり … 4枚

*アルファ化米は、一度炊いたご飯を急速乾燥させて長期保存できるように加工したものです。五目ご飯やカレーピラフなどもあります。

野菜ジュースはアルファ化米を戻す時にも使えます。

作り方

- ① わかめご飯の袋を開封し、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
袋内側の注水線まで水を注ぎ入れる (160ml)。
- ② ①の具材を混ぜ、袋上部を開けて 60 分待つ。
- ③ 図のように板のりの中央に出来上がったわかめご飯、4等分にしたランチョンミート、わかめご飯と順番にのせる。のりの角を中央に向けて折り、両端をおさえてしっかり包む。半分に切って出来上がり。



丸山さんの
備蓄食品の一例



☆いざという時の備えに「わかめご飯とランチョンミートのおにぎらず」を作ってみませんか。
切り干し大根とツナの塩昆布和え、乾パンのフルーツ和えのレシピも掲載しています。その他の「おすすめ朝食レシピ」もご覧ください。

管理栄養士のコメント

災害時の食事はおにぎりやパンなど炭水化物が中心になりがちです。主菜 (たんばく質) や副菜 (ビタミン、ミネラル) を摂るために丸山さんのように魚や肉、野菜、果物などの缶詰や乾物などを常備しておくことはおすすめです。また、食品は常時ローリングストックしましょう。



おすすめ朝食レシピ
ホームページ
No. 1007173



朝レボ
ホームページ
No. 1006637

次回の「やっぱりしっかり朝ごはん～おやべ朝食レボリューション～」は 11 月を予定しています!!

問い合わせ 健康福祉課 ☎ (67) 8606



小矢部市防災士連絡協議会 丸山 由樹副会長の朝ごはんレシピ



主食 主菜

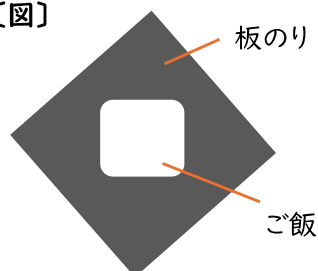
わかめご飯とランチョンミートのおにぎらず

【材料】 4人分
わかめご飯(アルファ化米)※1・・・2袋
水・・・・・・・・・・・・・・・・320ml
ランチョンミート・・・・・・・・1缶
板のり・・・・・・・・・・4枚

【作り方】 一人分 エネルギー 427kcal
① わかめご飯の袋を開封し、脱酸素剤とスプーンを取り出す。
袋内側の注水線まで水を注ぎ入れる(160ml)。
② ①の具材を混ぜ、袋上部を閉めて60分待つ。
③ 図のように板のりの中央に出来上がったわかめご飯、4等分にしたランチョンミート、わかめご飯と順番にのせる。のりの角を中央に向けており、両端をおさえてしっかり包む。半分に切って出来上がり。

【図】

※1
アルファ化米は、一度炊いたご飯を急速乾燥させて長期保存できるように加工したもの



副菜 切り干し大根とツナの塩昆布和え

【材料】 4人分
切り干し大根・・・・・・・・30g
ツナパウチパック※2または缶・・・1袋(50g)
コーンパウチパック※2または缶・・・1袋(50g)
塩昆布・・・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・小さじ1



【作り方】 一人分 エネルギー 62kcal
① 切り干し大根を少量の水で戻す。(ツナとコーンの水分も一緒に入れるため水は少なめでよい)
② 保存袋に材料を全部入れて、よく和える。
③ 5分ほど置いて味をなじませたら完成。

※2 パウチパックとは、食品や液体などを密封した袋

その他 乾パンのフルーツ和え

【材料】 4人分
フルーツパウチパック※2・・・2袋
乾パン・・・・・・・・適量



【作り方】 一人分 エネルギー 69kcal
① フルーツパウチパックの袋を開け、乾パンを加えて好みの柔らかさになるまで浸す。
※10分程度浸せば、噛む力が弱い人も食べやすいかたさになる。

いざという時の備えに
丸山防災士のおすすめ
朝ごはんを作ってみよう♪

