

【③3 日目朝食】

ツナ缶と塩昆布のパスタ

材料：分量（4人分）	作 り 方
スパゲッティ…320g A { ツナ缶（油漬け）…40g 塩昆布…大さじ2（14g） バター…5g 濃口醤油…小さじ1（6g）	① スパゲッティをゆでておく。（P112 参照。） ② ポリ袋に A の調味料を入れ、更にゆで上がったスパゲッティを入れ混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
346	17.2	13	5.2	59.2	252	25
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.17	0.07	0	2.6	1.0	

ブロッコリーの梅和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
梅干し（大）…1粒分（24g） ブロッコリー…1房（100g） かつお節…小1袋（2.5g）	① 梅干しは、種を除き、袋の中で細かく潰しておく。 ② ブロッコリーは、小房にわけ、ゆでておく。 ③ ①の袋の中に、ブロッコリー、かつお節を入れ、和える。

アドバイス：梅干（大）1個24gの可食部は19gです。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
12	26.3	1.6	0.2	1.9	122	14
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.05	30	1.3	1.4	

【③3 日目昼食】

白飯

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ポークビーンズ

材料：分量（4人分）	作 り 方
大豆水煮…140g 人参…1/4本 玉ねぎ…小1玉 ジャがいも…小1個 ベーコン…4枚 A { <ul style="list-style-type: none"> にんにく…1かけ カットトマト缶…1缶（400g） 水…1カップ（200cc） 顆粒コンソメ…小さじ1（3g） 塩…小さじ1/4（1.3g） 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 油…適量（3g）	① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは、1cm角に切る。 ベーコンは、1cm幅に切る。 にんにくは、みじん切りにする。 ② 鍋に油を入れ、にんにくを入れ炒め、①の野菜を炒める。 ③ しんなりすれば、Aの調味料を入れ、火が通れば、器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
221	239.5	10.2	12.8	17.7	683	47
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.27	0.11	29	5.1	1	

【③3日目間食】

あずき缶でぜんざい

材料：分量（4人分）	作 り 方
切り餅…4個（1個50g） A { <ul style="list-style-type: none"> あずき缶…200g 水…350cc スキムミルク…大さじ4（24g） 	① 切り餅は、2～4等分に切る。 ② 鍋にAと切り餅を入れ、火にかける。 ③ 沸騰すれば弱火にし、切り餅が柔らかくなるまで煮る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
241	132.6	5.7	0.6	51.9	189	54
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.05	0.09	0	2.1	0.2	

【③3 日目夕食】

白飯

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合	① P109 又はP111 を参照し、ごはんを作る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

きのこの生姜スープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
白菜…40g えのき…1袋 桜えび…8g ごま油…小さじ1（4g） A { 生姜…1かけ 水…3カップ（600cc） 顆粒コンソメ…大さじ1/2 （4.5g） 塩…小さじ1/4（1.3g） こしょう…適量	① 白菜は、適当な大きさに切る。 えのきは、石突を切り、小房に分ける。 ② 鍋に、A、①、桜えびの材料を入れ、沸かす。 ③ 材料に火が通れば、塩、こしょうし、味をととのえ、器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
25	105.6	2.2	1.1	2.4	126	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.06	0.04	2	1	0.9	

ほうれん草の中華サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ほうれん草…200g 人参…1/4本 卵（M）…1個 A { すりごま…大さじ1（15g） 濃口醤油…大さじ1（18g） 穀物酢…大さじ1（15g） 砂糖…小さじ2（6g） ごま油…小さじ1（4g）	① ほうれん草は、ゆでて、水気を切り、3cm長さに切る。 人参は、せん切りにし、ゆでる。 卵は溶き、フライパンで炒り卵を作る。 ② ①の材料とAの材料を混ぜる。

1 人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
72	70.5	3.5	4.6	5	412	80
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.09	0.17	18	2.2	0.1	

1 日分すべてを食べると・・・・・・・・

1 日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	358	473	241	349	1,421	kcal
水分	43.5	329.5	132.6	266.1	772	g
たんぱく質	14.6	14.0	5.7	9.5	43.8	g
脂質	5.4	13.3	0.6	6.2	25.5	g
炭水化物	61.1	73.4	51.9	63.1	249.5	g
カリウム	374	727	189	582	1,872	mg
カルシウム	39	52	54	130	275	mg
鉄分	1.7	1.6	0.8	2.2	6.3	mg
ビタミンB ₁	0.21	0.30	0.05	0.18	0.74	mg
ビタミンB ₂	0.12	0.13	0.09	0.23	0.57	mg
ビタミンC	30	29	0	20	79	mg
食物繊維	3.9	5.6	2.1	3.7	15.3	g
塩分	2.4	1.0	0.2	1.0	4.6	g

ローリングストック法とは、普段食べる米やレトルト食品などの長期保存が可能な食品を多めに買って置き、賞味期限まで食べずに置いておくのではなく、日ごろから非常食を食べて、食べたらず補充し常に家庭に新しい非常食が備蓄されているという方法です。レトルト食品など、普段使いの食料品などの買い置きも有効な備蓄方法の一つです。

非常食をまとめ買いしても賞味期限が来たら破棄し、購入するということを繰り返すことは無駄になるため、普段からローリングストック法を行っていると、非常時にも普段の食生活が送れるのではないのでしょうか。

非常時に普段の食生活が少しでもできたらストレスも軽減されるよね。

