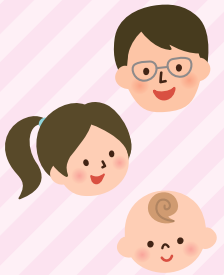


～ひだまり通信～

申込・問合せ

健康福祉課健康係 ☎ 25 1146



健康いいね!



健康係からの情報や募集案内をお知らせします。みなさんの健康づくりに役立ててください。

災害時の食料の備え

自然災害だけでなく、停電や断水などによりライフラインが停止した場合や、体調不良などで買い物に行けない時のためにも必要な食料などを備蓄しておきましょう。

市ホームページにて備蓄のポイントや活用レシピを掲載していますのでご覧ください。



市ホームページ
災害時への食の備え

備蓄のポイント

- **備蓄の量** 最低3日分、できれば1週間分用意しましょう。
- **備蓄食品などの選び方**
 - ・常温で保存できるもの
 - ・嗜好に合ったものや、食べ慣れているもの
 - ・家族構成に応じて必要なもの（乳幼児、高齢者、食物アレルギー患者など）
 - ・栄養が偏らないように食品を種類別に用意しましょう（主食・主菜・副菜など）
 - ・食器や調理のための熱源や器具なども忘れずに
 - ・調理不要なものや簡単な調理で食べられるもの
 - ・普段の食事に使えるもの（缶詰、レトルト食品、乾物など）

日頃からシミュレーションを

日常の食事に取り入れ、味や調理方法に慣れておくことが大切です。日頃から備蓄に向く食品をチェックしておく、好みの食品との出会いや使い方の発見ができ、自分や家族の嗜好にあった食品選びや活用方法が身につきます。

備蓄食品活用レシピ

日常に使えて、備蓄に向く食品を使ったメニューを紹介します。



ミートドリア
パスタソースは温めずに食べられ、使い切りサイズなので便利です。ソースを温めたり、トースターで焼くとよりおいしいです。

材料 (2人分)

アルファ化米:	2個
お湯や水:	340ml
パスタソース(ミートソース味):	2人分
うずら卵水煮:	8個
粉チーズ:	大さじ2

作り方

- ①アルファ化米にお湯や水を入れて戻す。
- ②器にアルファ化米、パスタソース、うずら卵、粉チーズを盛り付ける。



マシュマロクランチ
シリアルはビタミンやミネラルなど、災害時に不足しがちな栄養を補給できる食材が多く、そのまま食べることができます。

材料 (作りやすい分量)

マシュマロ:	40g
シリアル:	80g
ナッツ(アーモンドやクルミなど):	20g

作り方

- ①ナッツは1cm大に砕く。
- ②フライパンでマシュマロを溶かし、シリアルとナッツを加えて混ぜる。
- ③火を止めてクッキングペーパーなどに広げて冷まし、一口大にばらす。

減塩の工夫

食塩をとり過ぎると 食塩のとり過ぎは高血圧の原因となるほか、血管に負担をかけて動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞・腎不全など全身に影響を及ぼします。

減塩の工夫 人それぞれ食生活が違いうように、食塩の摂取源も異なります。自分が何から多く食塩をとっているかを知ること、自分に合った減塩の工夫が見えてきます。

①和風の料理が中心で漬物、佃煮、干物などが欠かせない場合

- 味の濃い料理が重ならないように組み合わせ方を工夫する
- 漬物や佃煮などは食べる量と頻度を減らす

②外食や弁当・お惣菜、インスタント食品や加工食品の利用が多い場合

- 商品の栄養表示を参考にして選ぶ
- 手作りのものと併用する

③食卓で料理にかけるしょうゆやソース、ふりかけなどが欠かせない場合

- 味をみてから必要な分だけ使うようにする
- 減塩の商品を利用する

④麺類やパンをよく食べる

- 栄養表示を参考にして商品を選んだり、一緒に食べる料理を工夫する
- ラーメンやうどんはスープを残すようにする

冷凍食品やお惣菜を活用したおすすめ減塩メニュー

他の食材と混ぜることで、冷凍食品やお惣菜の味を利用しながら減塩できます。混ぜる食材は味付けをしていないものを使うのが減塩のポイントです。

青菜の白和え



材料 (2人分)

- 青菜のごま和え: 100g
- 木綿豆腐: 100g
- すりごま: 大さじ1/2

作り方

- ①お皿にペーパータオルを敷き、一口大にちぎった木綿豆腐を並べてレンジで1分加熱し、冷ます。
- ②①に青菜のごま和えとすりごまを加えて和える。

ねぎとまいたけのチャーハン



材料 (2人分)

- 冷凍チャーハン: 250g
- ごはん: 180g
- ねぎ: 2本
- まいたけ: 80g
- 卵: 2個
- 油: 大さじ1/2

作り方

- ①ねぎは小口切り、まいたけは1cm大に切る。
 - ②熱したフライパンに油をひき、溶き卵を入れる。
 - ③卵が半熟になったら、ごはん・まいたけを加えて炒める。
 - ④冷凍チャーハンとねぎを加えて炒め合わせる。
- ※仕上げにごま油やこしょうを加えても良い。

3月は自殺対策強化月間です

昨年(令和2年)は全国で20,919人のかたが自殺で亡くなっています。平成22年(2010年)以降、自殺者数は毎年減少が続いていましたが、11年ぶりに増加に転じました。

自殺は、健康問題、学校や職場の人間関係、経済・生活問題、家庭問題などいくつかの要因が複雑に関係し、追いつめられた末に死を選んでしまう場合が多いと言われていています。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、経済情勢の悪化や家庭環境の変化などが影響している可能性があります。

自殺予防には、自分自身だけでなく周りのかたがこころの不調に早く気づき、適切な相談機関へつなげることが大切です。悩みを抱え込まず、相談してください。

相談窓口	電話番号	受付時間
自殺予防・自死遺族 電話相談	☎059-253-7823	月曜～金曜日 午後 1時～4時
	☎0120-01-7823	
自殺予防夜間・休日 電話相談	☎059-223-5245	月曜～金曜日 午後 4時～午前 0時
		土曜・日曜日・祝日 午前 9時～午前 0時
いのちの電話	☎059-221-2525	月曜～金曜日 午後 6時～11時
	☎0570-783-556	月曜～金曜日 午前10時～午後10時
	☎0120-783-556	毎月10日 午前 8時～翌日午前 8時
死にたいほどのつらい 気持ちを聞いてほしい	☎0120-279-338	24時間 毎日対応

※当面の間、相談窓口を拡充しています