



常備菜とは、作り置きのおかずのことです。食事の一品にちょっと足りないなと感じた時や、お弁当のおかずにもそのまま使うことができます。市販品に比べ無添加・薄味で安心です。

< 常備菜づくりのポイント >

- 食材に**しっかり火を通す**。
- 調味料には、菌の繁殖を抑える効果があるため、**いつもより濃いめの味付け**にする。
- 保存するときは**密閉容器**に入れる。
- 保存するときは、**粗熱をとってから**ふたを閉める。



【鮭そぼろ】 添加物無し。市販品よりもしょっぱくなく鮭のおいしさが味わえます。



鮭そぼろと炒り卵の二色丼もおいしい!

<材料>	10人分
塩鮭	600g
さとう	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
みりん	小さじ3

<作り方>

- ① 塩鮭を焼く。
- ② 鮭の身をほぐす。
- ③ フライパンに調味料と②の鮭を入れて、炒める。



炒め過ぎると鮭が小さくなるので、そぼろ状になったら火を止めます。冷蔵で5日間、冷凍で1ヶ月間保存可能です。

【ひじきふりかけ】 鉄分やカルシウムたっぷりのふりかけです。市販のふりかけとは違いしっかりと、ごはんによく合います。



ひじきおにぎりがおいしい!

<材料>	10人分
ひじき(干)	10g
[さとう しょうゆ 水	小さじ1
	小さじ2
	大さじ6
しらす干し	16g
かつお節	10g
いりごま	10g
青のり	2g
さとう	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ① ひじきは洗って戻しておく。
- ② ひじきを調味料で煮る。
- ③ しらす干し、かつお節、ごま、青のりから炒りし、②のひじきを入れ、さとう、しょうゆを加えて、さらに炒る。



ひじきは長ひじきよりも芽ひじきのような細かいタイプがおすすめです。ひじきをしっかりと戻し、じっくりと炒り煮することで、半生タイプの美味しいふりかけになります。市販と比べ、薄味・無添加で安心で

常備菜をアレンジして時短朝ごはん



作り置きした鮭そぼろとひじきふりかけを使って、パパッと5分で作れる料理を紹介します。忙しい朝にぴったりの一品で、野菜も一緒にとれる優れたものです。

【鮭そぼろの3色カラフル丼】



冷蔵庫にある材料でできます。納豆、野菜も入って栄養バランスも優れています。忙しい朝にぴったりです。

<材料>		2人分
ごはん	茶わん	2杯
鮭そぼろ	大さじ	4
納豆		1パック
ちりめんじゃこ	小さじ	2
青菜		40g
ごま	小さじ	1
きざみのり	2つまみ	

<作り方>

- ① 青菜は茹でて細かく切る。
- ② ごはんをどんぶりに入れ、鮭そぼろ、納豆、ちりめんじゃこ、青菜、ごま、きざみのりをのせる。

【ひじきとキャベツの炒め物】



ひじきふりかけとベーコンのうま味が、キャベツにしみ込み、箸が止まらない！

<材料>		2人分
ひじきふりかけ		10g
キャベツ		60g
ベーコン		10g
オリーブ油	小さじ	1
塩		少々

<作り方>

- ① ベーコンは、1cm幅に切る。
- ② キャベツは、2cm角切りにする。
- ③ フライパンに、オリーブ油を入れ、ベーコンをよく炒めたところに、キャベツを加えて炒める。
- ④ ひじきふりかけを加えて炒め、塩で味をととのえる。

【鮭と青菜の炒め物】



バターの香りと鮭そぼろの塩味がマッチしてごはんが進みます。青菜をキャベツにしてもおいしい！

<材料>		2人分
鮭そぼろ	大さじ	4
青菜		80g
バター	小さじ	1
しょうゆ	小さじ	1

<作り方>

- ① 青菜は茹でて、水にとって絞り、2cm幅くらいに切る。
- ② フライパンに、バターを入れて熱し、しょうゆを加え、香ばしくさせる。
- ③ ①の青菜を入れて炒め、鮭そぼろを加えて炒める。

【ひじきのサラダ】



たんぱく源である卵と野菜が入って栄養バランスばっちり！

<材料>		2人分
ひじきふりかけ		10g
ツナ		20g
ゆでたまご		20g
キャベツ		60g
酢	小さじ	2

<作り方>

- ① ゆでたまごはあらみじんにする。
- ② キャベツは千切りにし、電子レンジで加熱して、冷ます。
- ③ ひじきふりかけ、ツナ、ゆでたまご、キャベツをあえ、酢で味をととのえる。

家庭での食生活



減塩について

幼稚園(保護者)

小学校(保護者)

中学校(保護者)

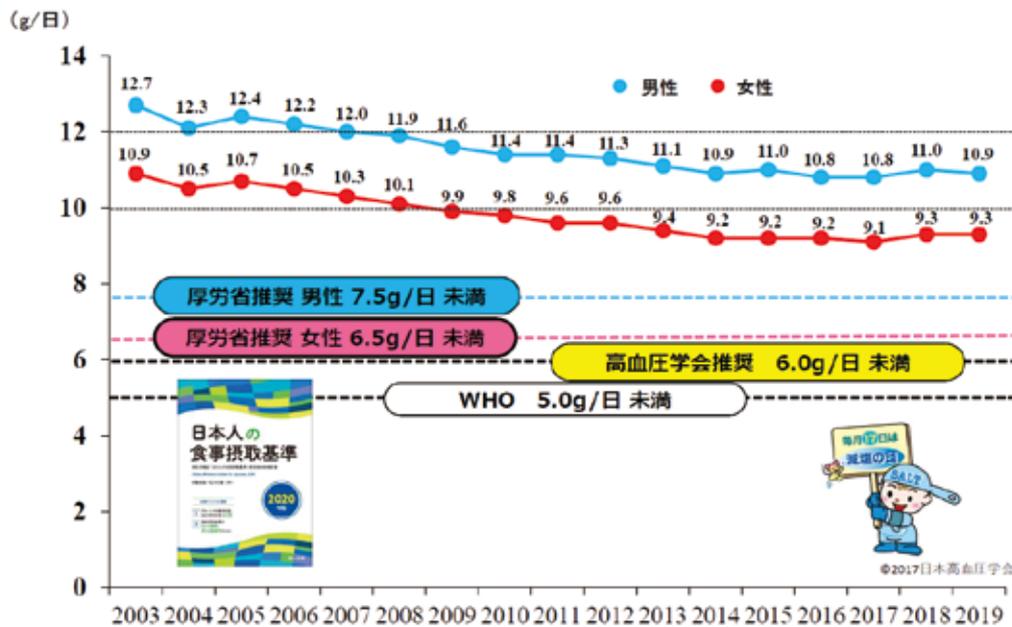


見えない塩分に注意しましょう

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準」(2010年版)では、食塩摂取量の一日あたりの目標量は成人男性が9g未満、女性が7.5g未満です。また、高血圧で治療している人は、一日6g未満にすることが推奨されています。最近では減塩を心がける人も多く、日本人の食塩摂取量は次第に減ってきているのですが、21年度国民健康・栄養調査の結果によると、70%の人が目標値より多く食塩を摂取しています。

食塩の摂りすぎは高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。
(出典:「令和元年度 食育白書」農林水産省 令和2年6月)

日本人の食塩摂取量の推移



(出典:「日本人の食事摂取基準」厚生労働省 令和元年12月)

塩分を摂りすぎると起こる体の症状

- ① のどがかわく
体の中の塩分濃度を薄めるために水が必要となり、のどがかわく。
- ② 血圧が上がる
血液などに水分を多く取り込もうとするため、血液量が増え、血圧が高くなる。
- ③ むくむ
水分を多く取り込もうとして溜め込んだ水分が細胞からあふれると細胞周囲にたまり、これが「むくみ」となる。



塩分の取り過ぎは、**高血圧症の原因**になります。ほかにも**胃がんや脳の血管や心臓の病気**などを引き起こしやすくなります。

食事や運動、睡眠などの生活習慣をふりかえって、生活習慣病を予防するようにしましょう。

高血圧予防に！

塩分 減らす4つのポイント

- ① ラーメンやうどんの汁は残す。(汁の塩分に注意！)
- ② しょうゆやソースなどはかけすぎない。
(素材の味を大切に)
- ③ 調味料をテーブルに置かない。
- ④ スナック菓子などは小分けにして食べる。



減塩料理の工夫

食材の選び方や調理法の工夫で、塩分控えめでもおいしい食事を作ることができます。薄味に慣れていき、素材そのものの味を生かした料理を楽しみましょう。

- ① 酸味を使う。
- ② 香味野菜を使う。
- ③ 酸味と辛み、香りを併せて使う。
- ④ だしを効かせる。
- ⑤ とろみをつける。



1日のナトリウム(食塩相当量)の目標量

	男性	女性
3～5歳	3.5g未満	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満	6.0g未満
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15～17歳	7.5g未満	6.5g未満

〈出典：「日本人の食事摂取基準」厚生労働省 令和元年12月〉

おすすめ料理

- ★米酢を使って
豚肉のさっぱり
生姜焼き 
- ★ポン酢しょうゆ
を使って
たこときゅうり
のあえもの
- ★だしを効かせて
おかかいり
きんぴら 

家庭での食生活

野菜の摂取について

幼稚園(保護者)

小学校(保護者)

中学校(保護者)

野菜の栄養素は、ビタミンや食物繊維が多く含まれています。
体内では、おもに体の調子をととのえる働きがあるので、さまざまな野菜を食事に
取り入れて食べてほしいです。



ビタミンには種類があり、それぞれ重要な役割を果たしています。ビタミンCや、緑黄色野菜に多いβ-カロテンには発ガン物質が体内で作られるのを阻止する働きがあります。また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となる「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

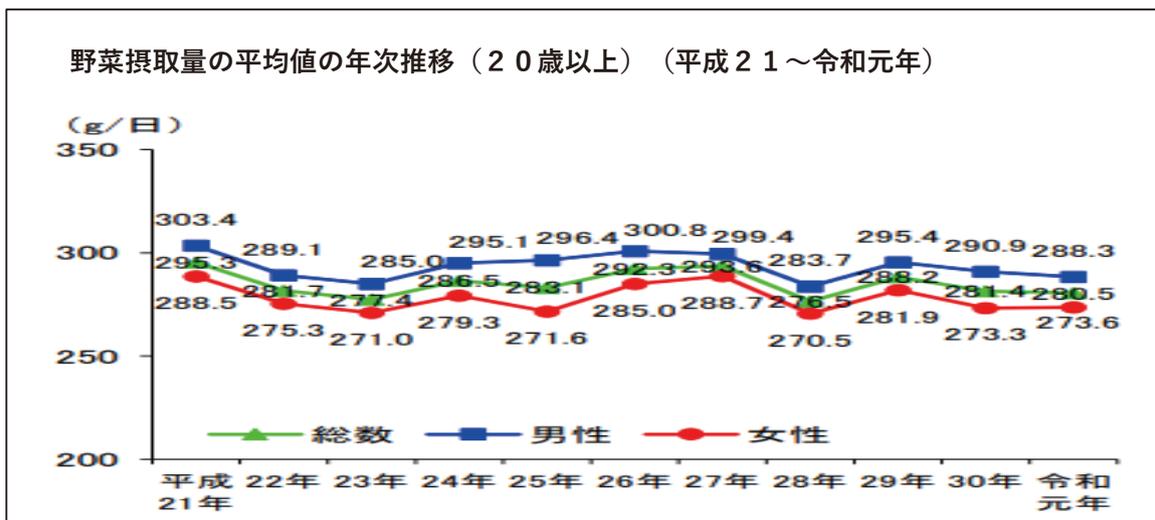
〈出典：「みんなの食育」農林水産省HP〉

1 野菜不足の現状

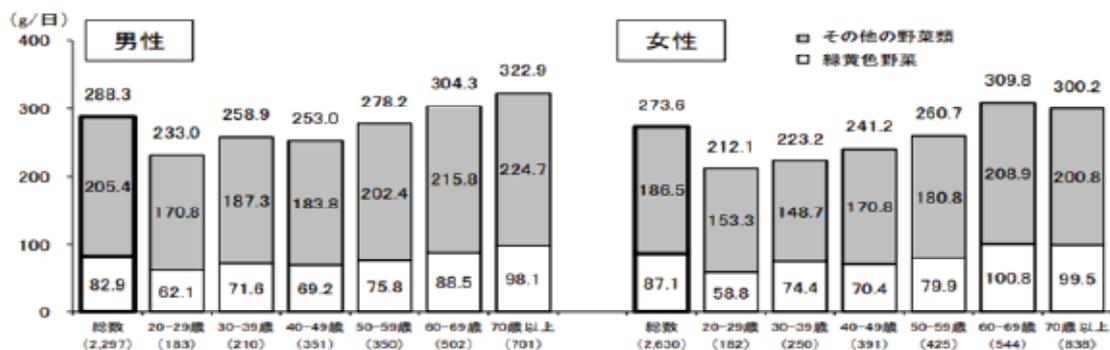
野菜摂取量の平均値は280.5gで、男性288.3g、女性273.6gです。

目標値が、350gなので、約70g不足しています。

また、年齢階級別に見ると、男女とも20~40歳代で少なく、60歳以上で多くなっています。



野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



〈引用：「令和元年国民健康栄養調査結果」厚生労働省〉

2 野菜の必要量について

1日350g以上の野菜を食べましょう！

緑黄色野菜120g以上

その他の野菜230g以上

野菜350g以上



+



=



野菜を食べる工夫

茹でたり、蒸したりすることで、かさが減ってたくさん食べることができます。



キャベツ（生）



（ゆで）



野菜サラダ（1皿）



ほうれん草のおひたし（1皿）



鍋には野菜を
たっぷり入れま
しょう！

〈引用：「生活習慣病予防のための健康情報サイト」厚生労働省HP〉

3 作ってみよう！

<切り干し大根のサラダ>



切り干し大根は、大根の栄養と旨味がギュッと詰まっています。シャキシャキ食感が楽しめ、給食でも大人気です。さっぱり味なので、カレーや揚げ物の付け合わせにもぴったりです。

<材料 4人分>

切り干し大根	12g
にんじん（千切り）	20g
ごぼう（笹がき）	20g
きゅうり（縦半分斜め切り）	40g
ロースハム（千切り）	40g
和風ドレッシング	12g



<作り方>

- 1 切り干し大根は、水戻しして、茹でる。長いときは包丁で食べやすく切る。粗熱が取れたら、ドレッシングを少しかけて下味をつける。
- 2 にんじん、ごぼうは切って、茹でる。
- 3 きゅうりはよく洗い、切る。
- 4 ハムと1、2、3の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングで味付けをする。



「もしものとき」の備蓄食

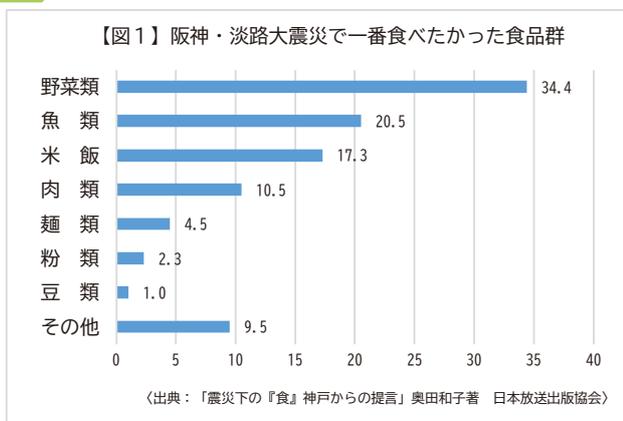
大きな災害など異常事態が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきましょう。食品以外にカセットコンロやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。



災害時に最も食べたかったのは野菜

阪神・淡路大震災の発生後、被災した人たちが一番食べたかったものは何かという質問への回答を料理ごとに分類すると「野菜類」が34.4%と最も多く、魚類・肉類を上回りました(図1)。聞き取り調査によると避難所入所後に約4割の人が便秘になり、その半数が食べ物が原因だと答えています。

野菜にはほかの食品とは異なる栄養成分、機能性成分が含まれています。大規模災害時には野菜の摂取が困難な環境に陥りがちです。レトルト食品にも野菜が入っているものがありますが、1回の食事で必要な量の野菜をとれるものは多くありません。野菜ジュースを1食に1本程度備蓄しておくといでしょう。



低カロリー	肥満防止
食物繊維	便秘予防
ビタミン・ミネラル類	体の機能の維持・調整
抗酸化成分	活性酸素の除去など

野菜に含まれる栄養成分・機能性成分

備蓄に便利なアルファ化米

アルファ化米は、水や湯を入れるだけで食べられて、レトルト食品と比べ軽いのが特徴です。災害時の非常食としてだけでなく、登山などの携帯食としても便利です。食料の備蓄は、普段から多めに買って置き、賞味期限を確認しながら計画的に消費して、その分を補充すると、いざというときに「賞味期限が切れていた」ということがなくなります。



家庭の備蓄食をチェック☑

- 賞味期限は切れていませんか。
- 家族の嗜好を考慮したものですか。
- 同じ食品ばかりでなく多様な食品が備蓄されていますか。
- 野菜や果物の加工品は備蓄されていますか。
- 乳幼児や高齢者の方、アレルギー疾患がある方も食べられるものですか。



〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック③、④」少年写真新聞社〉

ローリングストック

「ローリングストック」とは、非常用のためだけに食材や道具を備蓄するのではなく、普段から食べているものや消耗品を少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料や道具、日用品を家に備蓄しておく、循環型の備蓄方法です。消費しながら備蓄することができるので、備蓄用品を一定量に保ちながら、災害時にも日常に近い生活を送ることができます。

また、長期保存の非常食では選べなかった非常食をたくさんのラインナップから選ぶことができるのも利点の一つです。ローリングストックでの非常食の賞味期限の目安は約1年です。1年の賞味期限であれば各種レトルト食品、フリーズドライ食品などの多彩なレパートリーから選ぶことができるので、各家庭の好みに合わせた非常食の選択が可能になります。



ローリングストックの実践例

- ① 【朝・昼・夜の3食】×4日=12食分の非常食を用意する。
- ② 月に一度、家族で決めた日に、1食分の非常食を食べる。食べたら1食分を買い足して補充する。
- ③ ちょうど一年で、最初に用意した12食分は全て消費し買い足した12食分とそっくり入れ替わる。

(※ローリングストックを実践する場合、食品の賞味期限は1年で良く、より日常に近い食品を選んで備蓄することができます。)

備蓄食・非常食活用レシピ

【アルファ化米と野菜ジュースのパエリア】

《材料（4人分）》



- アルファ化米 …2袋(200g)
- オリーブオイル …大さじ1
- おろしにんにく …小さじ1
- ミックスベジタブル …100g
- あさり …100g
- 野菜ジュース …1本(200ml)
- 水 …120ml
- 固形コンソメ …1個
- 塩・カレー粉 …小さじ1/2
- こしょう …少々

《作り方》

- 1 フライパンにオリーブオイル・おろしにんにくを入れ中火にかけ、ミックスベジタブルを加える。
- 2 塩ぬきしたあさり・野菜ジュース・水・固形コンソメ・塩・カレー粉を加える。
- 3 あさりの口が開いたらアルファ化米を加えてざっくり混ぜ、火を消しふたをして15分蒸らす。
- 4 ふたを取り、火をつけ2分ほど加熱してこしょうをかけてできあがり。

備蓄食・非常食とセットで用意しておきたい防災グッズが「カセットコンロ」です。過去の被災者の多くは、災害後の避難生活の際に「温かいもの」が食べたかったと語っています。被災直後の電気やガスが止まり熱源を失っている状況で、備蓄しているレトルト食品をさらにおいしくいただく際、カセットコンロはとても重宝します。普段から鍋用に準備されている家庭もあるかと思いますが、カセットボンベも買い置きを少し多めにしておいて「もしものとき」に備えましょう。

〈イラスト出典：「家庭とつながる！新食育ブック③」少年写真新聞社〉