

## 乾物を使用したレシピ紹介

当院でお出ししているメニューです！



### ～切干し大根のナムル～

#### ★ポイント★

切干し大根を使って食物繊維量アップ！

#### ■材料（2人分）

切干し大根 16g きゅうり 20g 人参 10g

（★）醤油 小さじ1 酢 小さじ1/2 ごま油 小さじ1/2

すりごま(白) 小さじ1弱

#### ■作り方

- ① 切干し大根を水で戻す。茹でて冷まし水気を切る。
- ② きゅうりは太めの千切りにする。人参は千切りにし、茹でて水気を切る。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、（★）の調味料で和える。

災害時にはポリ袋でも  
作れます！

栄養価（1人分）エネルギー42kcal たんぱく質 1.0g 脂質 1.4g 食塩相当量 0.5g

さいたま市立病院 栄養科



# 災害時に不足しがちな栄養素&お役立ちレシピ



大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が不足しがちです。実際に便秘や口内炎などに悩んだとの声もあります。

そのため、日持ちのする野菜（じゃがいも、たまねぎなど）を日頃から多めに買い置きしておきましょう。乾物等もおすすりめです。

乾物である切干し大根は、非常時に心強い栄養源となります。切干し大根は生の大根に比べ、カルシウム、カリウム、鉄などのミネラルや、便秘解消に効果的な食物繊維も豊富に含んでいます。

## 【家庭備蓄の目安量は？】

最低3日分～1週間分×人数分の備蓄が望ましいといわれています。日常の一部として家族の好みも取り入れながら、必要な備えを進めていけるといいですね。

一部引用：農林水産省HP 災害時に備えた食品ストックガイド

