



## カリカリ梅のレタス包みご飯



### 1人分栄養価

エネルギー	304kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	3.8g
食塩相当量	1.4g

### 野菜の量 (皮などを除く)

70g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

### 調理時間

15分位

### 【材料 2人分】

温かいご飯 300g (2膳分)

カリカリ梅 種をとって10g (大1粒)

たくあん 10g (1枚)

山ゴボウの漬け物 10g (細い物1本)

きゅうり 1/2本

塩 ひとつまみ

いりごま 大さじ2

しそ 4枚

レタス 4枚

(1枚あたり20~25g位)

### 【作り方】

- ① レタス、しそは洗って水けをよくきっておく。
- ② きゅうりは薄い半月切りにして、塩もみして5分ほどおき、水けを絞る。
- ③ カリカリ梅、たくあんはみじん切りに、山ゴボウの漬け物は薄い輪切りにする。
- ④ ボウルにご飯を入れ、②と③、いりごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を4等分してそれぞれラップを使って軽く丸め、しそを1枚ずつのせる。
- ⑥ レタスに⑤を1個ずつのせて包むようにして食べる。

※山ゴボウの漬け物が無い場合、茹でた人参を刻んで入れても良いです。

# 旬 きゅうり

- 出回り時期  
5月～8月に旬、夏が旬です。
- 選び方などのポイント  
濃い緑色で表面にハリとつやがあり、イボがピンと張っているものが新鮮です。水分が失われないよう、ポリ袋に入れて野菜室で保存します。あまり日持ちしないため、2～3日で食べきるとよいでしょう。
- 栄養  
95%が水分で栄養価はあまり高くはありませんが、体を冷やす作用があるため、暑気払いや夏場の水分補給に効果的です。淡色野菜の中では、抗酸化作用をもつβ-カロテンや血圧を下げる働きのあるカリウムが多く含まれます。

## 災害時の備え（5）

## 食物アレルギーや糖尿病などへの対応

災害時に供給される食事は菓子パンやカップ麺など、主食に偏りがちです。糖尿病や腎臓病、食物アレルギーなど、食事療法を行っている方がいる場合は、非常時でも病気が悪化しないように治療用の特殊食品を多めに（1週間分以上）用意しておきましょう。

### ～持病のある方～



- ★災害時の対処方法について家族や主治医と話し合っておく
- ★自分の病気の治療方法や薬の名前は覚えておく
- ★糖尿病手帳やおくすり手帳は災害時に持ち出す

### ～食物アレルギーの方～

- ★お子さんには、避難先で食べ物をもらっても家族などに相談してから食べるよう教えておく
- ★避難する時は避難先の職員にアレルギーがあることを伝える
- ★エピペンや抗ヒスタミン剤は災害時に持ち出せるようにする



△上記の7品目以外は表示されないこともあるため注意！

備蓄場所は、家屋倒壊の可能性を考え、複数の場所に分けると良いでしょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>