

# 栄養だより

9月

さめき市民病院  
栄養管理科発行

## 9月1日「防災の日」

1923年9月1日は関東大震災が発生した日です。また8月・9月は台風の多い時期でもあります。これらのことから、地震や風水被害に対する心構えを育成する日として、9月1日は「防災の日」に制定されました。この日を含む8月30日～9月5日の1週間は「防災週間」と定められています。

## 簡単！「ローリングストック」

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### 備蓄食品を用意する際の分類のヒント

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し、**主に災害時に使用するもの**

【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ**災害時にも使用するもの**  
【ローリングストック】

### 今日のレシピ

#### 鮭のマスタード焼き

【1人前】

生鮭・・・60g

こしょう・・・少々

A { 粒マスタード・・・3g  
マヨネーズ・・・4g  
粉チーズ・・・1g



- ①生鮭にこしょうを振っておく
- ②オーブンを180℃に温めておく
- ③Aを混ぜ合わせ、①の上に塗る
- ④③の上から粉チーズをふりかける
- ⑤温めておいたオーブンに入れ、180℃で10～12分加熱する
- ⑥皿に盛り付けて完成

※野菜を添えると彩り良く盛り付けられます。

お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください。

