

栄養科だよい



初秋の時期でも、まだまだ暑い日が続いています。皆さん夏の疲れは、残っていないでしょうか？そんな時、旬の食材を利用し、バランスの良い食事を取り体調管理には充分に気を付けましょう。そして今月は敬老の日でもあり、栄養科では特別な行事食を提供する予定です。楽しみにしてください。

最後に9月1日は「防災の日」という事で、みなさんの身の周りで気を付けたい事、心がけたい事をご紹介します。

～行事食献立～

敬老の日

鮭のちらし寿司

きのこ炒り

すまし汁

二色ゼリーの抹茶ソースかけ

敬老の日

「防災の日、備えてきてますか？」

9月1日は防災の日です。



今から百年前に起きた「関東大震災」が由来です。関東大震災は、1923（大正12）年9月1日、発生しました。大地震が発生し、現在の墨田区や江東区の大部分で震度6弱以上を記録しました。それに伴い、多数の死者や建物被害が発生しました。

2023年9月1日
第379号
至誠堂総合病院
栄養科

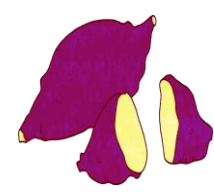
最近のニュースとしては沖縄本土の線状降水帯による水害はみなさんご存知ですよね。地震や豪雨、豪雪、台風などによる気象災害も、毎年のように発生しています。ほぼ毎年、何らかの自然災害が日本のどこかで発生しているといえます。災害により被災すれば社会生活にも大きな影響を与えます。



9月1日の「防災の日」をきっかけに、地震や風水害などさまざまな災害に対する意識を高め、心構えや備えの準備をしておきましょう。

● 食の備蓄

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多く見られます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーやコンビニなどで食品が手に入らないことも想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄品は定期的に新しいものを購入して、古いものは食べて処分し、新しいものを常備できるようにしましょう。



● 家族と災害時の対応を話し合う

災害時、家族と連絡が取れないのは不安なものです。事前に家族で連絡方法について話し合っておきましょう。地域の避難場所を確認することや、家族で待ち合わせ場所を決めておくことも忘れないようにしましょう。



● 防災グッズを確認する

防災グッズをいざ使おうとした時使い方が分からなかったり、懐中電灯やラジオなどの電池が切れていたりする事があります。定期的に確認しておくことで安心できるでしょう。



～★今月のおすすめレシピ★～

豚バラれんこん

(材料4人分)

- ・豚バラ薄切り肉 80g
- ・れんこん 200g
- ・砂糖 小さじ1…①
- ・酒 大さじ1…①
- ・醤油 大さじ1…②
- ・みりん 大さじ1…②
- ・白ごま 大さじ1
- ・小葱 少々



(作り方)

- ① 豚バラ薄切り肉は2cm幅に、れんこんは縦半分に切り2mm厚さに切り、酢水に5分浸し灰汁を抜き水気を切ります。
- ② フライパンを中火に熱し、豚バラ肉とれんこんを炒める。豚バラに火が入ったら、①の調味料を入れて甘みを含ませます。
- ③ ②の調味料を入れ、水分が飛ぶまで炒め仕上げに白ごまを入れ全体に絡めます。
- ④ 小葱を散らせば完成です。