## 町食生活改善推進員の健康レシピ♪

# ~健康テーマ「防災食レシピ」~



9月1日は防災の日です。災害に備えて、食料を備蓄していますか。しかし、備蓄した食料をそのまま食べるのは、味気ないですね。災害時でもおいしく、バランスよく食べるために、水や火を使わないで簡単に作れるレシピをご紹介します。

#### さばコーンおかか和え

材料	4人分
さば水煮缶	1缶(200g)
スイートコーン ドライパック	1袋(55g)
かつお節	1袋(3g)
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1
マヨネーズ	少々

## 〈作り方〉

①ポリ袋に、すべての材料(さばの水煮は汁ごと)を入れ、よく混ぜ合わせる。



栄養成分(1 人分) エネルギー 248kcal 塩 分 1.3 g

手を汚さずに調理ができるので、手間がかかりません。

さばには、DHA や EPA が含まれており、血栓や動脈硬化を予防します。 また、イライラや不安を抑える働きもあります。

ビタミンB群も多く、糖分や脂質の代謝を助け、疲労回復効果が期待できます。

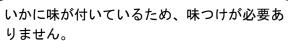


#### いかと大豆とひじきの煮物風

材料	2人分
いか缶(味付け)	1缶(155g)
大豆ドライパック缶	1缶(140g)
ひじきドライパック缶	1缶(110g)

### 〈作り方〉

①いかは、手で適当な大きさにさき、汁ごとポリ袋に入れる。その他の材料もすべて入れ、混ぜ合わせる。



いかに含まれるタウリンは、疲労回復やむくみ改善に効果があります。

また、大豆はタンパク質や鉄分、ひじきには カルシウムや鉄分が豊富で、一緒に摂取する ことで鉄分の吸収率がUPします!





栄養成分(1人分) エネルギー 297kcal 塩 分 2.2 g