



Let's enjoy  
study and cooking!

# うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

災害時の食を考えよう 第6回

## 備蓄食品の栄養（乾物編）

災害時のために備えておく備蓄食品は、非常食用に作られたものだけではありません。普段家に常備してある食品でも、十分備蓄食品になります。長期保存が可能な食品の栄養について紹介します。

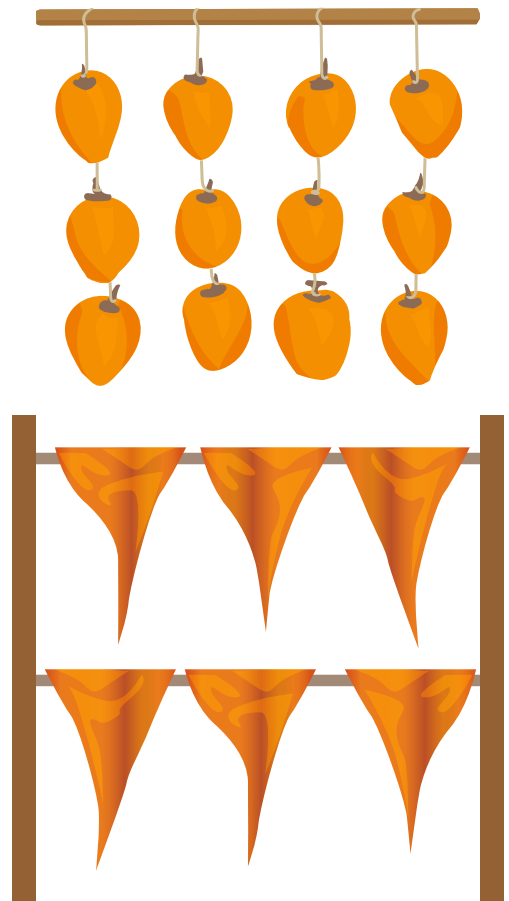
今回は日ごろから食卓に登場する機会が多く、昔からある食べ慣れた食材「乾物」です。いろいろな料理に活用できる万能食材です。

### 乾物の特徴

#### 栄養

日光で乾燥させることにより、ビタミンなどの栄養素が生のものより増す食品もあります。

高野豆腐は大豆たんぱく質を、麩は小麦たんぱく質を含んでいるため、生鮮食品が手に入らない時の重要なたんぱく源として重宝します。わかめやひじきなどの海藻類は体の調子を整えるミネラルが豊富に含まれています。また、低脂肪・低カロリーで食物繊維が多く含まれている食品も多いため、災害時環境の変化で起こりやすい便秘の改善にも効果が期待されます。



## うま味が濃い

食材を乾燥させることで作られる乾物は、うま味が凝縮されています。災害時、干しいたけや昆布、煮干しなどを使っただしのだいた煮物や汁物は、疲れた心と体をほっとさせてくれます。

## 調理・保存が楽

初めからカットされているものが多いため、包丁など使わずにそのまま調理に使えます。また、水分含有量が少ないため、常温で長期保存が可能で、軽くてストックしやすいです。

## 種類

昆布・のり・わかめ・ひじきなどの海藻類、切り干し大根、干しいたけ・ドライトマトなどの野菜、桜えび・煮干し・かつお節などの魚介類、高野豆腐・きな粉などの大豆製品、干しぶどう・プルーン・ドライフルーツなどの果物、アーモンド・ピーナッツ・くるみなどのナッツ類など乾物は種類が豊富で、味と栄養素の宝庫です。いつ起こるかわからない災害のために、日ごろから常備しておきましょう。



切り干し大根  
の中華風  
サラダ



■材料（2人分）

切り干し大根	30g
（水で洗いしぼらずに放置。しんなりしたら食べやすい大きさに切る）	
きゅうり（千切り）	1本
ハム（千切り）	4枚
卵	1個
（薄焼き卵を作り、冷めたら千切り）	
乾燥きくらげ	5g
（ぬるま湯につけ15～30分程度戻し、やわらかくなったら千切り）	

調味料（合わせておく）

砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
鶏がらスープ（または白だし）	小さじ1
白いりごま	適量

- 1 ボウルに全ての材料、合わせておいた調味料を入れ、しっかり和える。
- 2 器に盛りつけて、白ごまを指の腹でひねりつぶしながらかける。

※ 災害時、材料がそろわない場合はツナ缶、鶏ささみ缶、コーン缶、乾燥桜えび、カットわかめなどに変更してもおいしくいただけます。