



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7回

備蓄食品の栄養（粉ものの編）

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。

今回は主食、副食、間食などいろいろと重宝する粉ものです。粉ものはある程度の長期保存がきく食品で、日常の調理でも使う機会が多いため、古いものから使い、使ったら買い足すというローリングストックを日ごろから心がけましょう。

粉ものの特徴

栄養

粉ものの多くは穀類からできています。穀類の栄養成分は炭水化物が50～70%、たんぱく質が6～14%、さらにビタミン、ミネラルも多く含まれる万能食品です。最も多く含まれる炭水化物は、生体内で主にエネルギー源として利用される重要な成分です。腹持ちも良いため、被災生活が長引いたり、ライフラインが止まり、救助や配給が遅れてしまった時などに大変役立つ食品です。



主食副食間食になる

小麦粉、米粉、お好み焼き粉などは主食として、唐揚げ粉やてんぷら粉などは副食として、ホットケーキミックス、きな粉、ココア、そば粉、くず粉は間食として使うことができるため、いろいろな粉ものをストックしておけば、何でも作ることができます。



彩りを与えてくれる

小麦粉、米粉、そば粉、片栗粉、くず粉などは麺やパン、ガレットなど様々な形に、きな粉、ココア、スキムミルク、抹茶などは味に変化を、お好み焼き粉、ホットケーキミックス粉などあらかじめ味のついているものは味覚を楽しませてくれるなど、粉ものは食生活に彩りを与えてくれます。食の変化は被災生活で疲れ切った体と心を元気にしてくれます。



保存方法が大切

粉ものは高温多湿に弱く、虫などがつきやすい食品です。使いかけの粉は密封容器などに入れて、出来れば冷蔵庫で保存すること、また購入の際は使い切りができる小袋などを選ぶとよいでしょう。

ミルク
くずもち
黒蜜がけ



■材料（2個分）

片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ1
スキムミルク	10g
水	1/2カップ
きな粉	大さじ1~2
黒蜜	適量



- ① 鍋に片栗粉、砂糖、スキムミルクを入れてよく混ぜ合わせ、そこに水を加えてよく溶き混ぜておく。
- ② ①の鍋を火にかけて混ぜ続ける。固まってきたら火を止め、さらに1分ほどなめらかになるまで練り続ける。
- ③ 水で濡らした手で一口大に丸め、きな粉をまぶす。食べる直前にお好みで黒蜜をかける。

※ スキムミルクの代わりに抹茶やココアを使えば、様々な味が楽しめます。