



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8回

備蓄食品の栄養（レトルト食品編）

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。

今回は普段から家庭で使うことの多い「レトルト食品」です。防災意識の高まった最近では調理不要の豊富な種類の食品も増えています。

レトルト食品の特徴

栄養

昨今レトルト食品の加工技術は進化しており、栄養補給できる優れた商品も登場しています。1日に必要な栄養素が1/3摂取できるもの、1食で1日分の緑黄色野菜や食物繊維を摂取できるもの、さらに、カルシウムやビタミンといった栄養成分が強化されているものもあります。

栄養バランスを考慮した購入も必要です。



電気・ガス・水不要

レトルト食品は製造工程で加圧加熱殺菌されている完全調理済み食品のため、温めなくても食べられる食品が数多くあります。電気・ガス・水道などのライフラインが止まった場合でも安心して食べることができます。

長期保存が可能

保存年数が5年以上の食品も数多く存在するのがレトルト食品の魅力です。日常的に食べている食品を備蓄し、定期的に消費、そして食べた分を買い足す「ローリングストック」でいざという時に食事を摂ることができます。



種類

最近では3～5年以上長期保存できるカレー、シチュー、炊き込み飯、野菜スープ、リゾット、豚汁、ハンバーグ、おでん、肉じゃが、煮物など数多くの種類があり、味のレパートリーも豊富です。お肉だけでなく、魚や野菜がたっぷり使われている食品も販売されています。災害時でも食を楽しむことは大切です。

焼き カレードリア



■材料（1人分）

ご飯……………200g
レトルトカレー……………1袋
卵……………1個

パン粉……………大さじ2
ピザ用チーズ……………適量
乾燥パセリ（飾り用）……………適量

- ① 大きめの耐熱皿にご飯を敷き詰め、加熱前のレトルトカレーをかける。
- ② ①の中央にくぼみを作って卵をのせ、全体にピザ用チーズとパン粉をのせる。
- ③ オーブンまたはオーブントースターで5分程度焼く（今回はオーブンで200℃余熱後5分）。
- ④ 表面に軽く焦げ色がついたら乾燥パセリを散らす。

※ お使いのオーブン、オーブントースターによって焼き加減が異なりますので時間は調整してください。

※ 今回の卵は半熟卵になります。乳幼児、卵に敏感な方、体調不良の方はご注意ください。卵なしでもおいしくいただけます。26.151277