

Enjoy Life

だより

2022年9月号 vol.66

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



防災のこと
考えよう

9月のテーマ

ローリングストックを実践しよう！

この時期は災害が比較的多く、9月は防災月間とされています。いま一度備えを見直してみましょう。普段から災害時を意識した食事を取り入れる“ローリングストック”を行うことで、いざという時にも安心です。



いつもの食事からもしもに備えよう！

「いつも」と「もしも」の壁をなくし、生活の延長線で備える“フェーズフリー”という新しい考え方が今注目されています。

レトルト食品の場合



いつも

手軽、備蓄



もしも

食べ慣れた味が
非常食に

普段から少し多めに
食材や加工品を買っておき、
使ったらその分を補充しながら
一定量の備蓄を行います。

消費と購入を繰り返すことで、
備蓄品の鮮度を保つことができます。



ローリングストック



備蓄食料を普段の食事に取り入れ、楽しみながら
無理なくローリングストックを続けましょう！

たとえば…

レトルトカレーで



スパイシー 炊き込みご飯

炊飯釜に米3合・レトルトカレー2袋を入れ、水を3合の目盛りまで注いで混ぜる。お好みの具材を乗せて炊き、塩・こしょうで味を調える。



いわしの缶詰で



いわしの蒲焼 チーズオムレツ

卵にいわし蒲焼の煮汁を加えて混ぜ、フライパンに薄く広げて焼く。半熟のうちにいわし蒲焼・チーズを乗せて包み、オムレツ状に焼き上げる。



！栄養バランスが整う食品をチョイスしよう！

乾パンやアルファ米などの代表的な非常食は炭水化物が中心となるため、栄養素が偏りがちです。非常時の健康を守るため、栄養バランスを意識した備えを行いましょう！



乾パンやアルファ米など

普通の食事に
近い食品



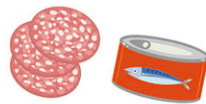
ヘルシーコンシェルジュ
(管理栄養士)が

おすすめする！

栄養バランスに 配慮したストック食品

タンパク質

- 魚の缶詰
- 粉チーズ
- 粉ミルク
- 豆の缶詰
- スキムミルク
- 高野豆腐
- 肉の缶詰(コンビーフ、スパム等)
- 魚肉ソーセージ
- サラミ
- 豆(乾物)



ビタミン、食物繊維、ミネラル

- トマトジュース
- トマト缶
- 経口補水液
- 野菜ジュース
- 漬物
- ミネラルウォーター
- 果実ジュース
- 果物缶詰
- ドライフルーツ
- 冷凍野菜
- ドライ野菜(切干大根、干し芋など)
- ドライ海藻(わかめ、ひじき、こんぶ)



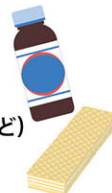
エネルギー

- はちみつ
- 乾パン
- 食用油
- シリアル
- 乾麺
- 米
- インスタント麺
- 雑穀
- お菓子(ようかん、チョコレート、ビスケットなど)



栄養強化型食品

- 栄養ドリンク
- 栄養補助食品
- 栄養強化型菓子(カルシウム強化ウエハースなど)



味付けに便利

- ふりかけ
- パスタソース
- フリーズドライスープ
- 粉末スープ
- 顆粒だし



いま注目の！

！ポリ袋調理にチャレンジしよう！

災害時に最小限の資源と
道具でできる調理法として
注目されています。

ポリ袋調理に必要なもの

- ☑ ポリ袋→高密度ポリエチレン製。
パッケージに『湯煎調理可』と記載されているものを使用
- ☑ 鍋 ☑ 水 ☑ 耐熱皿
- ☑ ガスコンロやIH調理機、
カセットコンロ&ガスボンベ(ガス・電気が使えない場合)



ポリ袋調理の利点

- ☑ 同時調理が可能
- ☑ 洗い物がでない
- ☑ 少ない水で作れる

日常でも、
時短レシピとして
使えますね！



ポリ袋で作る！トマトとツナのパスタ

材料(1人分)

- ・スパゲッティ(1.6mmの乾麺).....100g
- ・ツナ水煮(缶詰).....1缶
- ・トマトジュース(無塩).....400ml
- ・コンソメ(キューブ).....2個
- ・ブラックペッパー.....適量
- ・粉チーズ.....適量

*顆粒の場合 小さじ4

作り方

1

二重にしたポリ袋の中にスパゲッティを半分に折って入れる。トマトジュース・ツナ水煮(汁ごと)・コンソメを入れ、空気を抜いて口をきつく縛る。



2

鍋の底に耐熱皿を置き、水を入れて火にかける。沸騰したら①を入れ、沸々とさせながら15~20分煮る。(加熱時間はスパゲッティの太さにより調節してください。)



他のおかず等も
一緒に煮てもOK!

3

スパゲッティに火が通ったら火を止めて取り出す。お好みでブラックペッパーと粉チーズをふりかけて完成。



災害時にはポリ袋ごと
皿や紙皿に盛り付けると、
洗いものやゴミが
減らせるのでおすすめ!

この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

