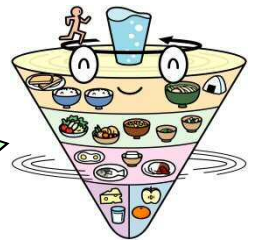


かつしか知っ得メモ



ヨーグルトと健康の美味しい話



食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



乳たんぱく質の消化がよい ヨーグルトには乳酸菌が含まれており、乳たんぱく質の一部をアミノ酸に分解するため消化吸収がよくなります。

カルシウムの吸収率が高い 牛乳などの乳に含まれているカルシウムは、ヨーグルトになると乳酸とくっついて、腸から吸収しやすい乳酸カルシウムになります。

乳糖不耐症の人でも食べやすい 牛乳を飲むとおなかゴロゴロすることがあります。これは、牛乳に含まれる乳糖を消化できないためです。これを乳糖不耐症といいます。ヨーグルトは乳酸菌の働きにより、乳糖の一部を分解するので、消化しやすくなるのです。

ビタミンが含まれている 牛乳にはビタミンAやビタミンB群が含まれており、ヨーグルトにも同様に含まれています。ただし、牛乳同様にビタミンCは含まれていません。

いざ！という時 あなたの食事は大丈夫？

大規模な災害や新型感染症の発生時などに備えて、水と自持ちがする食べ慣れた食品を日頃から家庭に備えておくことが必要です。最低でも3日分の備え、できれば1週間分の備えを！

- ・3日分は火を使わなくても食べられる食品を中心にそろえる。
- ・飲料水として最低限必要な量は一人1～1.5リットル/日程度。調理に使用する水等含めると一人3リットル/日あると安心。

★備蓄食品を使ったレシピ

野菜リゾット

材料(2人分)

ごはん 2パック トマト缶 1缶 大豆缶 1缶
固形スープの素 1個 水 200ml

(作り方)材料をすべて鍋に入れ、ごはんが柔らかくなるまで煮る。

* 具材をミックスベジタブルや魚の缶詰等にしてもおいしく作れます。

★非常用食品などの備蓄

食べ慣れた通常のレトルト食品や缶詰等を多めに備え、日常的に使用しながら保存期限を確認して買い足していく(ローリングストック法)。調理器具や食器等も必要です。

