



今月の食材 さつまいも

最近は、蜜たっぷりの「安納芋」や「紅はるか」など、ブランドの焼き芋が人気です。甘くて栄養たっぷりの秋の味覚を楽しみましょう！



【栄養素】

さつまいもは、糖質をはじめ、食物繊維やビタミンCなどが豊富です。

さつまいもの皮には、エネルギー代謝の補酵素となるビタミンB群や、抗酸化作用があるアントシアニン等が含まれます。皮ごと食べられるサラダをご紹介します。

【さつまいもの蜜ができる仕組み】

デンプンがβ-アミラーゼという酵素によって『麦芽糖』と呼ばれる糖に変換されることで蜜が作られます。

★さつまいもとヨーグルトのカレー風味サラダ



【材料（2人分）】

- ・さつまいも 1本(200g)
- ・無糖ヨーグルト 100g
- ・ツナ缶 1缶
- ・カレー粉 小さじ1
- ・塩こしょう 少々
- ・イタリアンパセリ 2~3枚

【作り方】

- ① さつまいもをきれいに洗い、皮付きのまま食べやすい大きさの角切りにする。
- ② ①をやわらかく茹でて、粗熱をとっておく。
- ③ ツナ缶、無糖ヨーグルト、カレー粉を混ぜ、塩こしょうで味を整え、②と和える。
- ④ 皿に盛り付け、お好みでイタリアンパセリを添えて完成。

* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

1日3回、主食、主菜、副菜をそろえた食事を食べよう！



災害時に「備え」と「ローリングストック」

いざという時のために、非常食やカセットコンロなど普段から備えることは自分や家族を守るために重要です。発災後、食糧が手に入りにくくなる3日～1週間分の備蓄があると安心です。

『ローリングストック』は、備蓄している非常食を普段の食事を使って、新しいものに置き換える方法です。

「購入・備蓄・食べる」を日常的に行い、非常食を無理なく備えましょう。

家庭備蓄の一例 【大人2人（1週間分）】

- ・水2L×6本×4箱
- ・カセットコンロ1台、カセットボンベ×12本



【揃え方のコツ】

「バックご飯」や「アルファ化米」、「カップ麺」などの炭水化物に加え、たんぱく質やミネラル等がとれて常温保存がきく「レトルトおかず」や「缶詰」、「乾物」などがあるとよいでしょう。

また、野菜ジュースやビタミン剤などがあると、不足しがちな栄養素が補えます。日頃より意識して揃えておきましょう。

ローリングストックを活用しよう！



水代わりに野菜ジュースでアルファ化米を戻せば、トマトリゾット風にアレンジも！
※ さば缶や焼き鳥缶をプラスしてバランスUP！



* 禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。