

食育だより

2025 年 9月号
管理栄養士 薄衣美樹

みなさま、初めまして！あっぴい高輪 管理栄養士の 薄衣美樹 と申します。普段は 3F で受付業務を行っていますが、その他にも栄養相談や子育てひろばでの講座、あっぴいパーク高輪で食育イベントを担当していきます。お子さまの食に関するお悩みや疑問に寄り添い、一人一人のお子さまに合った方法を一緒に探していけるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします！

今月のテーマ

何が起こるかわからない… 災害食の備えはできていますか？

9月1日は「防災の日」です。皆さんは災害時の備えはできていますか？地震だけでなく、豪雨や台風による災害も年々増え、備蓄について考えている方も多いのではないのでしょうか。災害時の食事は確保が難しいだけでなく、栄養バランスの偏りが多くあります。いざという時、自分や家族を守るために備蓄について考えてみましょう！

美味しくて食べ慣れているものを！「ローリングストック」を活用しよう！

普段から日持ち（1年以上）のする飲み物や食糧・日用品を多めに買い置きしておき、賞味期限が近づいたものから使って、その分を買い足していく方法です。必要な量を無理なく備蓄することができるのが特徴で、非常食と合わせて活用することでバランスよく備蓄できます。備蓄しておく量は1人当たり**最低でも3日分**を用意しておきましょう。

また、災害食の多くは炭水化物に偏るため、**たんぱく質**や**ビタミン・ミネラル**が不足してしまいます。サバ缶やツナ缶・大豆製品、野菜ジュースなどたんぱく質やビタミン・ミネラルを補給できるものも備えておきましょう。



乳幼児やアレルギーのある方は万全の対策を！

災害時、ミルクや離乳食・アレルギー対応食は手に入りにくくなります。災害後の供給状況を考えて**2週間分**の備蓄が望ましいとされています。味覚が敏感な乳幼児期は食べなれていないものだと口にしない事もある為、ローリングストックで食べ慣れているものを備蓄したり、非常食を試しに食べて味に慣れておくのも良いでしょう。

食材から季節を感じよう！秋野菜を使った簡単レシピ

9月になってもまだまだ暑い日が続きますが、旬の野菜を使った副菜で秋を感じましょう！

さつまいも

「さつまいも＝食物繊維」というイメージがありますが、**ビタミンC・E・B1**も豊富に含まれています。ビタミンC・Eには強い抗酸化作用があり、**免疫力アップ**や動脈硬化などの**血管疾患の予防**、**コラーゲンの生成**に役立ちます。ビタミンB1は**糖質をエネルギーに変える**重要な役割を果たしている栄養素です。

<美味しいさつまいもの見分け方>

皮の色が濃く艶があり傷や黒ずみがないもの、ふっくらと丸みがあるものを選びましょう

かぼちゃ

かぼちゃは**β-カロテン・ビタミンC**を多く含みます。その中でもβ-カロテンは体内でビタミンAに変わり、**視覚機能や皮膚・粘膜の健康を守る**役割があります。風邪や粘膜の乾燥を防ぐため、子どもの健康な発育に不可欠な栄養素なので積極的に摂取したい野菜の一つです。

<美味しいかぼちゃの見分け方>

緑色が濃く、持った時にずっしりとしていて形が整っているものを選びましょう

さつまいもとかぼちゃのごまがらめ

(幼児5人分)

・かぼちゃ 150g

・さつまいも 90g

・ごま油 5g (小さじ1)

・しょうゆ 5g (小さじ1弱)

・砂糖 4g (小さじ1強)

・いりごま 6g (小さじ2)

作り方

- ① さつまいもとかぼちゃは皮をむき、1cm角のサイコロ切りにする。耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで(600W 約4分)加熱する。
- ② フライパンにごま油を入れ、①を炒める。表面がカリッとしてきたら、しょうゆと砂糖を入れ軽く水分が飛ぶまで煮詰める。
- ③ 火を止めて、いりごまを混ぜたらできあがり♪

- ★ ①で火を通しすぎないのがポイント！かぼちゃをれんこんに変えると食感がプラスされて◎
- ★ 離乳食にも取り分け可！量を多めにして、煮物やおやきにもできますのでご家族一緒に食べられます♪
- ★ めん類の副菜にピッタリ！作り置きにも最適です◎ 一味や七味唐辛子をプラスすると大人味に！

栄養相談・離乳食相談 随時受付中！

離乳食の形態これで合っているのかな？ 遊び食べや食べムラがあるけど大丈夫かな？

など、お子さまの食事に関するご相談を随時受け付けています。お気軽にお声がけください！

所要時間：15分程度 場所：3F 子育てひろばまたは 3F 相談ルーム