



9月



9月に入っても、まだまだ残暑の厳しい日が続きます。

夏の疲れが出てくる時期でもあります。朝ごはんをしっかりと食べ、十分な休息を取り、体調を整えましょう。



9月1日は防災の日です！災害に備えましょう。



地震だけでなく、大雨による水害など自然災害はいつどこで起こるかわかりません。もしもの時に慌てないよう、日ごろから備えておきましょう。

バッククッキングにチャレンジしてみませんか？

災害が起こるとライフラインが停止する可能性があります。水道が使えない状態では、水がとても貴重になります。

バッククッキングは、袋のまま湯煎する料理方法です。1つの鍋で複数のメニューが作れたり、洗ひ物が減らせるなど節水調理ができます。

バッククッキングの良いところ

- 少ない調味料で味付けができる
- 1つの鍋で複数の料理を1度に作ることができる
- 栄養や旨味を逃がさない
- 袋のまま食べられるので皿が汚れない

用意するもの

ガスコンロ
ガスボンベ



鍋



耐熱皿

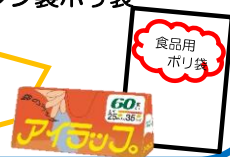


布きん



or
高密度ポリエチレン製ポリ袋

- 耐熱性120℃以上のもの
- 無地でマチのないもの
- ジッパー付き保存袋は×



失敗しないための極意

最初に 鍋の底にお皿か布きんを敷く

(熱でポリ袋が溶けないように耐熱性のものを敷きましょう)

火が通りにくい食材は薄めに切る

薄めに切ると火が通りやすく時短になります。

袋に食材を入れすぎない

1袋に入れる量は
1〜2人前が目安です。

空気をしっかり抜く

袋の中の空気を抜くことで
真空に近い状態になり、短時間でも
味がしみこみやすくなります。



袋の口の上の方を結ぶ

空気を抜いたら袋の口の上の方を
結びます。調理中は袋が膨らんで
くるので上の方で結びましょう。

食材をいれた袋の厚さは均一にする

火が通りやすいように均一に
具材を広げましょう。

鍋肌にポリ袋がつかないようにする

ポリ袋が溶けないよう大きめの
鍋を用意するか、入れすぎない
ように注意が必要です。

正しいお箸の持ち方！お箸のつかい方

正しいお箸の持ち方で食事が出来るということは、マナー面はもちろんですが、楽しい食事をする事に繋がります。



困った！⑥ 下痢の時

• **食べ物は食欲が戻ってから**・・・症状が治まって食欲があるようなら消化の良いメニューを少しずつ補給しましょう。りんごは整腸作用があり、皮ごとすりおろすと消化が良いのでおすすめです。果糖濃度の高いりんごジュースは飲み過ぎると症状が悪化することがあるので要注意です。

• **水分補給にはイオン飲料を**・・・下痢の時は体内から大量に水分が失われ、ナトリウムやカリウムが奪われます。脱水症状を予防するためには白湯・麦茶だけではなく電解質が含まれたイオン飲料、少量の塩を入れた塩水、医師から処方された経口補水液などを補給しましょう。糖分の多い物や乳飲料は避けて、一度にたくさん飲ませずに少しずつこまめに補給しましょう。

• **体を温める野菜を取り入れて**・・・胃腸に負担をかけない消化の良い食材を使った野菜メニューを取り入れると良いです。白菜は体を温め加熱すると甘味も出ますので活用しましょう。