

# コンビーフレシピ

1 コンビーフは  
油がなくとも  
炒めることができ、  
調味料もいらない  
便利モノです。



2 そこで、  
コンビーフを使った  
簡単ピラフも  
ご紹介します！

3 鍋をあたたため、  
コンビーフを崩しながら  
入れます。



4 油が出たらコーン缶を炒め、  
ごはんを入れて炒めます。  
最後にチーズも  
ちょっとのせると  
おいしいですよ。



## ビタミンの効果

1 疲労感や倦怠感を  
感じたら、ビタミンB群に  
ビタミンEを  
合わせてとりましょう。



2 肩こりには  
ビタミンB群に  
ビタミンEが効果的。

3 口内炎は  
ビタミンB群と  
ビタミンAも。



4 複合的に作用するので、  
マルチビタミン剤を  
準備しておくといいですね。



## ミネラル豆知識

1 インスタント食品にはリンが多く、  
とれ過ぎるとカルシウムを消費してしまいます。



2 マグネシウムはカルシウムとバランスをとりながら  
身体の機能を調節します。

3 気力がなかつた  
食欲がわかなかつた  
したら、カリウムを補給。



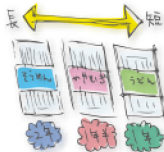
カリウム



4 鉄分は  
ビタミンCと合わせてこれば、  
吸収率アップ!

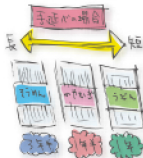
# 乾めんの賞味期限

1 太めんは食味が落ちるため、うどん・きしめんが賞味期限1年に対しひやぶきは1年半、そうめんは2年とされています。



2 手延べの場合は貯蔵によって食感はよくなるものの、製造過程で使う油臭の問題があります。

3 よって、手延べそうめんは3年半、手延べひやぶきは1年半、手延べうどんは1年となっています。



4 そはは、そば粉の割合が多いほど長く1年です。半乾燥めんは3カ月です。



## 高齢者用非常食



1 市販のしとと食品を  
食べ続けると  
塩分が気になります。

2 お年寄りには  
水で薄めて  
塩分を抑えてあげると  
よさそうです。



3 水の代わりに  
野菜ジュースや  
粉ミルクならかが  
あるといいですね。

4 バンやごはんを入れて、  
大満足なひと皿はいかが？



# 紙コップで授乳する方法

1 清潔な容器や安全な水が  
手に入りにくい場合、  
粉ミルクや母乳を  
使い捨て紙コップで  
飲ませる方法があります。



2 赤ちゃんの機嫌が  
いい時に縦抱きにし、  
口元にコップを  
近づけて少し傾けます。

3 下唇に  
圧をかけないで！  
2、3滴  
口に流し込みます。



4 コップはそのままだにして、  
赤ちゃんが  
自分のリズムで  
飲めるようにします。

## 水の備蓄



1 水は1人1日2~3L  
必要といわれています。

2 小さい子がいる家庭は  
多めに準備しましょう。



3 保管は直射日光・  
高温多湿を避けて。  
賞味期限前でも  
悪くなる可能性が。

4 500mlのペットボトルは  
といてあえて飲む水として  
便利だそうですよ。

