

# 備蓄しながら食品ロスの削減を 始めませんか、ローリングストック

ローリングストックとは、水や食料を循環させながら備蓄し、災害に備えようという考え方で、食品ロス(食べ残しや期限切れ食品など、本来食べることができた食品が廃棄されること)を防ぐことにもつながります。  
園業務第一課(☎504-2748、☎504-2229)

## 備蓄している食材を 上手に活用しよう

ローリングストックとは、普段から少し多めに備蓄用の食材などを買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことにより、消費と購入を繰り返しながら、備蓄品の鮮度を保ち、常に一定量の食材を家に備蓄しようという方法です。この方法を実践することにより、いざというときにも日常生活に近い食生活を送ることができる上、賞味期限切れで

廃棄してしまう食品ロスを防ぐことにもなります。



## ローリングストック法のメリットは？

- **備蓄への負担が少ない**  
日常生活で使う食料などを少し多めに購入し、使い切る前に買い足し、備蓄するので、一回あたりの費用の負担が少なく済みます。
- **賞味期限を切らしにくい**  
日常生活で使いやすい場所に置いておき、使っては買い足すことを繰り返すので、賞味期限切れの心配がありません。
- **災害発生時に、いつもと近い生活を送ることができる**  
ローリングストック法では、普段から使う物を備蓄するので、災害発生時にも食べ慣れた食料を食べることができます。

作ってみよう!

## ローリングストックレシピ!

### 保存食材を活用した「ローリングストック法」活用レシピ

(考案:広島女学院大学)



#### サバと春菊の炊き込みご飯

- 材料(4人分)
- ・無洗米 …………… 2合
- ・サバ缶 …………… 1缶(190g)
- ・水 …………… 400ml
- ・春菊 …………… 40g
- ・ショウガ …………… 10g

- 作り方
- 1 鍋に無洗米、水を入れて30分浸透させる
- 2 サバ缶を汁ごと1に入れ、炊く
- 3 ショウガは千切りに、春菊は粗みじん切りにする
- 4 2に3を加え、サバの身をほぐしながら混ぜ合わせる

**Point**  
サバ缶だけでなく、ツナ缶、サンマ缶と、いろいろな缶詰で代用可能。缶詰の汁がうま味を出してくれます

**Point**  
白ねぎの代わりに、ゆでたホウレン草を2cmに切ったものを混ぜ合わせても、4~6の工程は同じです

#### 白ねぎダレ味

- 材料(2個分)
- ・油揚げ …………… 1枚
- ・タレ焼き鳥缶 …………… 1缶(85g)
- ・白ねぎ …………… 20g
- ・ごま油 …………… 少々(1g)
- ・スライスチーズ …………… 1枚

- 作り方
- 1 油揚げを半分に切る。切り口で菜箸を転がし、中を広げる
- 2 白ねぎを輪切りにし、ごま油で炒める
- 3 ポウルに、焼き鳥缶、2を加えて混ぜ合わせる
- 4 油揚げを広げ、スライスチーズ、3を詰める
- 5 つまようじを波を描くように刺して、口を閉じる
- 6 フライパンを熱し、5に焼き色がつくまで焼く

ローリングストック法を用いたその他のレシピは市ホームページで。



# 日常生活のサポートを仕事にしてみませんか 生活援助員研修を開催します

市では、要支援1、2など介護の必要度が比較的低い人の自宅で、掃除、洗濯、調理などのサポートを行う「生活援助員」の養成を進めています。  
園介護保険課(☎504-2173、☎504-2136)

## 介護未経験の人でも

介 護の仕事では、高度な介護技術を持つ人だけでなく、年齢・職歴に関係なく幅広い人材が活躍できます。中でも、掃除・洗濯・調理など日常生活のサポートをする「生活援助」は、身体介護(入浴、排泄、食事介助など)と比べ、介護未経験の人にもなじみやすい業務です。

「生活援助員研修」を修了すると、生活援助特化型訪問サービス事業所において生活援助に携わる資格を取得することができますので、積極的にご参加ください。



なお、就業のあっせんは行っていませんので、ご注意ください。

## 【研修日程】

コース	2日間コース	3日間コース
日時	4月20日(月) 9:00~16:40 4月22日(水) 9:00~18:00	5月16日(土) 9:00~15:40 5月23日(土) 9:00~15:20 5月30日(土) 9:00~15:10
場所	エコール研修室 (安佐南区大町東一丁目19-43)	福祉キャリアセンター吉島本校 (中区吉島東一丁目22-2)
人数	20人	30人
申込期限	4月8日(水)	5月7日(木)

※両コースとも研修内容は同じです

【対象者】●介護の仕事に関心があり、就業を予定している人 ●いずれかのコースの全日程に出席できる人

【内容】●介護におけるコミュニケーション技術、老化や認知症の理解、生活支援技術など ●就業に役立つ質問コーナーなど

【受講料】市の生活援助員資格取得奨励金を充当する場合は自己負担なし

【申込方法】期限までに市ホームページ掲載の申込書を直接か  
ファクスで介護保険課(中区国泰寺町一丁目6-34、☎上記)へ



**ご注意** 4月1日(水)から、事業ごみ(一般廃棄物)のうち、「不燃ごみ」が「プラスチックごみ」と「不燃ごみ」に分かれます

購入済みの現行の不燃ごみ指定袋は、4月以降も「プラスチックごみ用」と「不燃ごみ用」のいずれかの袋として利用できます。詳しくは、市ホームページか、業務第一課(☎504-2220、☎504-2229)にお問い合わせを。



## 広島広域都市圏 はっしー漫遊記 81

市は、「200万人広島都市圏構想」の実現に向け、近隣23市町と連携・交流を進めています。

ひろしま都市犬 はっしー



広島広域都市圏サイト [検索](#)

### わがまちの推しグルメ(海田町・さつま)



海田町の推しグルメは「郷土料理さつま」です。魚(コノシロ)を焼いてすりつぶし、焼きみそとだしでのばした料理です。ご飯にのせて食べます。由来は諸説ありますが、江戸時代の参勤交代の際、薩摩藩の食事を賄うために用意した魚をアレンジしたのが始まりと言われてい  
ます。全国規模で開催される第4回郷土料理コンテスト2019では「うま味活用賞」を受賞しました。時代を越えて今でも愛される「さつま」を、ぜひ食べてみてください。



海田町役場  
めんたりにりょうこ  
面谷良子さん