

「フリーズフリー」で備えない防災を

担当 桐生大学医療保健学部栄養学科准教授 島田美樹子



ながら補充するのをおすすめです。

これらを使った「バッククッキング」は、耐熱ポリ袋に食材と調味料を入れてまこめて湯煎

食と栄養の 情報定期便 No.061

などの調理法で、水の節約や洗い物が不要で、衛生的でアレルギー対応などの利点がありまもストッブする可普段の食事やお弁当にも活用できます。そこで、今回はバッククッキングのレシピをご紹介します。

〈用意するもの〉

カセットこんろとポ
ンベ、耐熱性ポリ袋、
鍋、水、鍋に入る大き
さの耐熱皿

◆オムライス(1人分)

【材料】

米¹合、水²杯カップ、
ケチャップ大さじ2、
塩こしょう少々、卵¹、
塩ひとつまみ

【作り方】

①ポリ袋に米、水、調味料を入れ、別のポ



【プロフィール】島田美樹子さんは群馬県出身。東京農業大学農学部卒業後、群馬県内の病院で管理栄養士として勤務。2018年桐生大学に着任、23年から現職。博士(環境共生学)、管理栄養士。特技は時短料理。

上げ、上のほうで

保健・福祉

インフルくとコロナちゃん⁹⁷

みなさん、こんにちは！ボクはインフルくん。ショショをすぎたけどモウショはつづいてるヨホウではジュウカツまでナツビがつつきそう。それでも、いのはちのメダカはガマンつよくおよいでるヨ。コロナちゃん、あちこちでリユウコウのきざし。ハナからしんにゆうしてノドをコウケキしてるみたい！ヘンとおもっ

はやってる病気は？

たらケンサしたほうがよさそう
だ。アツサをしのいで、たべて
スタミナつけてタツプリねて
そのうえでかんせんよほうだ
はしか、ひやくにちせき、ナ
ツカセもれいねんよりおいみ
たい。せいかつのシツをイジし
てカンセンショウにむきあつて
いくのはよいじゃないけど、
みんながんばっていきましょ
うナギやニンニクたべよう
かな。それじゃあまたね。つ
づく。(25日、桐生市医師会)

群馬県の感染症サーベイランス(8月11〜17日)

疾病名	3週前報告数	2週前報告数	1週前報告数	今週の報告数
インフルエンザ	4	14	5	6
新型コロナウイルス感染症	125	158	177	187
RSウイルス感染症	15	21	18	12
咽頭結膜熱	17	12	10	5
A群溶連菌咽頭炎	31	33	27	14
感染性胃腸炎	168	232	178	62
水痘	4	5	8	3
手足口病	6	5	14	7
伝染性紅斑	65	92	90	30
突発性発疹	12	12	13	4
ヘルパンギーナ	21	44	28	10
流行性耳下腺炎	0	1	3	1
急性出血性結膜炎	0	0	0	0
流行性角結膜炎	29	22	17	15
細菌性髄膜炎	0	0	0	0
無菌性髄膜炎	0	0	1	0
マイコプラズマ肺炎	20	28	26	32
クラミジア肺炎	0	0	0	0
急性呼吸器感染症(ARI)	3235	3628	3802	1668
風疹	0	0	0	0
麻疹	0	0	0	0
百日咳	186	199	210	76

※急性呼吸器感染症は風邪のこと

少々

【作り方】

①ポリ袋に手で碎いたわかめと水を入れ、5分で戻し、絞ります。

②コーン、ちぎったチーズ、調味料を入れよく混ぜます。

食べる際には袋の上方をはきみで切るだけでお皿も汚れませ

ん。ウェブサイトでも関連情報があるので参考にして、試してみてください。

「いつも通り」で心に余裕

※気になる人は一度少量の水で洗米しましょう。

◆わかめとコーンのあえ物(1人分)こちら

【材料】

乾燥わかめ小さじ2、水50cc、スイートコーン缶大さじ2、チーズ1個、砂糖、しょうゆ