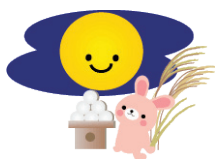


## 「日頃から災害に備えるローリングストック」

### 主食・主菜 ツナときのこのショートパスタ



エネルギー 321kcal たんぱく質 15.4g 脂質 9.9g  
炭水化物 43.1g 食物繊維 4.7g 塩分 1.1g



#### 【材料（4人分）】

・たまねぎ	1/2 個
・きのこ（しめじなど）	150g
・にんにく	1 片
・赤唐辛子	1 本
・ツナ缶	140g（小 2 缶）
・カットトマト缶	400g（1 缶）
<b>【A】 塩</b>	小さじ 1/3
水	400mL
・塩、こしょう	適宜
・ショートパスタ	180g
・粉チーズ	適宜

#### 【作り方】

1. たまねぎは薄切り、きのこは石づきをとって食べやすい大きさに、にんにくは包丁の背でつぶす。
2. フライパンににんにく、赤唐辛子、ツナ缶の油を入れ中火にした後、玉ねぎを入れ炒める。
3. ツナとカットトマトを入れて炒め、【A】を加えてふたをする。沸騰したらパスタを加えて軽く混ぜ、再度ふたをして、パスタ袋に表記してある半分の時間でゆでる。そのままおいて余熱でパスタをやわらかくする。
4. 塩こしょうで味を調べ、器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

☆ローリングストック（回転備蓄）とは  
日常の中に「食料備蓄を取り込む」という発想から来しました。普段から少し多めに食材、加工品を買い、使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄する方法です。



レシピ提供 社会参加と地域保健研究チーム  
非常勤研究員 成田 美紀

## 主なマスコミ報道

2020.5 ~ 2020.7

### 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 藤原 佳典

- 「工夫しつながら保つ」  
（日本農業新聞「日本農業新聞」2020.6.12）
- 「お年寄り「通いの場」今こそ」  
（朝日新聞「朝日新聞」2020.6.27）

### 社会参加と地域保健研究チーム 研究部長 北村 明彦

- 「巣ごもり続きフレイル懸念」  
（読売新聞「読売新聞」2020.5.3）
- 「シニア健康維持 1 日 8 個の目標」  
（朝日新聞「朝日新聞」2020.5.15）

### 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 清野 諭

- 「ゲーム感覚 続けるスクワット」  
（読売新聞「読売新聞」フレイル講座内 2020.6.8）

### 社会参加と地域保健研究チーム 非常勤研究員 遠峰 結衣

- 「動画、アプリで筋トレ紹介」  
（公明党「公明新聞」2020.5.2）

### 福祉と生活ケア研究チーム 研究部長 石崎 達郎

- 「with コロナ時代のかかりつけ医の使命は」  
（株式会社医学書院「週刊 医学界新聞」2020.6.15）

### 福祉と生活ケア研究チーム 研究員 江尻 愛美

- 「重りをつけて筋トレ」  
（読売新聞「読売新聞」フレイル講座内 2020.7.6）

### 福祉と生活ケア研究チーム 研究員 涌井 智子

- 「弱者対策 見直し急務」  
（山梨日日新聞「山梨日日新聞」2020.7.10）

## 編集 後集 記

天高く馬肥ゆる秋が始まります。私たち人間にとっては新型コロナウイルス感染症流行の影響で行動が制限された中で迎える秋になりますが、野山は変わらず虫がにぎやかに鳴き、草木は紅葉する時期を迎えます。今年は、いつもと違う秋と出会う機会がたくさんありそうです。行動の変化によって、今まで気づけなかった小さい秋を見つけるかも知れません。新しい行動様式の下で新たな秋の風物詩が生まれる歴史的瞬間に立ち会えるかも知れません。  
(ふえるまーた)



2020年9月発行

編集・発行：地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター 東京都健康長寿医療センター研究所編集委員会  
〒173-0015 板橋区栄町 35-2 Tel. 03-3964-3241 FAX.03-3579-4776

印刷：コロニー印刷

Twitter アドレス：<https://twitter.com/tmghig>

ホームページアドレス：[https://www.tmghig.jp/J\\_TMIG/research/](https://www.tmghig.jp/J_TMIG/research/)

無断複写・転載を禁ずる