

# ウイルスに負けないからだを作ろう

事業主体：浦安市企画部広聴広報課  
 実施日：令和2年6月1日  
 実施場所：浦安市内全域

2 広報うらやす No.1147 2020年(令和2年)6月1日号

この記事に掲載しているIDを複製し、ホームページ上の「広報ページID検索」に入力すると、検索結果が出ます。

## ウイルスに負けないからだを作ろう!

栄養バランスのよい食事を中心に

浦安市の食に関する現状

1日2回以上、主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べることを、「3つと曜日」ある人の割合は、39.2%となっています。これは、国や東京都などでも低い、数に改善が必要です。

| 項目                         | 浦安    | 東京都   | 全国    |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合 | 39.2% | 58.3% | 56.6% |
| 1日に2回以上、主食・主菜・副菜をそろえて食べる割合 | 39.2% | 58.3% | 56.6% |

市内の栄養士が考えた、栄養バランスのよいレシピをご紹介します。

### 簡単レシピ

**鶏肉のささみ**

材料(4人分)  
 ささみ 100g  
 鶏もも肉 100g  
 鶏皮 1枚  
 鶏卵 1個  
 小麦粉 大さじ1  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 オリーブオイル 少々

①鶏皮の裏をきれいに洗い、電子レンジで加熱する。  
 ②鶏もも肉、ささみを鶏皮の下にのせ、鶏皮を巻く。  
 ③小麦粉をまぶし、塩、こしょうをまぶす。  
 ④油を熱し、150℃程度に熱し、10分程度揚げ、油を冷まし、紙で油を吸い取る。

**れんこんバーグ**

材料(4人分)  
 れんこん 100g  
 鶏肉 100g  
 鶏皮 1枚  
 鶏卵 1個  
 小麦粉 大さじ1  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 オリーブオイル 少々

①れんこんをすりおろす。鶏肉、鶏皮、鶏卵、小麦粉、塩、こしょうをまぶす。  
 ②油を熱し、150℃程度に熱し、10分程度揚げ、油を冷まし、紙で油を吸い取る。

**納豆あえ**

材料(4人分)  
 納豆 1パック  
 鶏肉 100g  
 鶏皮 1枚  
 鶏卵 1個  
 小麦粉 大さじ1  
 塩 少々  
 こしょう 少々  
 オリーブオイル 少々

①納豆を混ぜ、鶏肉、鶏皮、鶏卵、小麦粉、塩、こしょうをまぶす。  
 ②油を熱し、150℃程度に熱し、10分程度揚げ、油を冷まし、紙で油を吸い取る。

### 感染症の流行中に災害が発生したら

「避難」とは「自ら」を「自ら」けることであり、自宅での安全確保が可能な人は、感染症を食ってまで避難するなどの必要はありません。感染症の流行が狭く中災害が起るといふ事態に備えるため、災害が起きた際の防災対策や避難行動について見直しをしましょう。

**避難所などの「閉」・「感染リスク」を避けるために**

- 自宅での安全確保が可能な場合、「在宅避難」をしましょう。また、「在宅避難」をするための必要なことを考えてみましょう。
- 自宅の避難化
  - 部屋の乾燥・落下防止対策
  - 非常用食料の備蓄
  - 非常用持ち出し品の準備
- 安全な「避難・知人宅への避難」を検討しましょう。

**やむを得ず避難所などへ避難するした場合**

- マスク、アルコール消毒液、体温計など、非常持ち出し品と一緒に持参しましょう。
- 非常用食料やグッズを確保しましょう。
- 定期的に健康状態を確認しましょう。

危機管理課 内712・6897 ID 1025901

広報うらやす6月1日号の2面で食育月間の周知を行いました。  
 ウイルスに負けないからだを作ろうということで、栄養のバランスの良いレシピを広報誌に掲載しました。

# 食育月間の周知

事業主体：浦安市健康子ども部健康増進課  
実施日：令和2年6月1日  
実施場所：浦安市ホームページ

浦安市のホームページの「食育」のページに、6月が食育月間であることを周知、関東農政局の「いま、できるところからはじめよう おうち de 食育月間」をリンクし、家庭でできる食育についての情報を提供しました。