














2026年 わが家の暮らしカレンダー

ITOKU

ヘルシー通信

※ポイントサービスの内容は店舗・地区によって異なります。

月	火	水	木	金	土	日
23	24	25	26	27	28	1 
2	3	4 	5	6	7 	8 
友引	先負 ひなまつり	仏滅 バウムクーヘンの日	大安	赤口	先勝 さかなの日/メンチカツの日	サバの日/ 友引 ギョーザの日/鯖寿司の日
9	10	11 	12	13	14 	15 
先負 雑穀の日	仏滅 砂糖の日/ミントの日	大安	赤口 駄菓子の日/スイーツの日	先勝 サンドイッチデー	キャンディーの日/パイの日 友引 ホワイトデー	先負 オリーブの日
16	17	18 	19	20 春分の日	21 	22 
仏滅	大安 春の彼岸入り	赤口	友引	先負 さつまあげの日/かつおの日 先負 春の彼岸中日	仏滅	大安
23	24	25 	26	27	28 	29 
赤口 春の彼岸明け	先勝	友引	先負	仏滅	大安	赤口
30	31	1	2	3	4	5
先勝	友引 山菜の日					

災害への備え

近年、地震・台風・大雨など様々な災害が発生しており、常に災害の危険にさらされています。いつ何が起こってもいように日頃から備えることが大切です。今回は、災害食についてご紹介します。

災害食をバランス良く備える

糖質・脂質
体を動かすエネルギー源になる食材
・米・パン・シリアル・餅・乾麺・ビスケット など

たんぱく質
体をつくるもとになる食材
・肉(焼き鳥、コンビーフ)、魚(ツナ、鯖)等の缶詰やパウチ・カレーや中華丼等のレトルト・常温保存可能な豆腐や牛乳 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維
体の調子を整えてくれる食材
・野菜ジュース・乾燥野菜・野菜や果物の缶詰やパウチ・ドライフルーツ など

普段から実践！ 家族で災害の日を作ろう

どこが不便かわかる
アルファ化米を食べたことがなければ、水(お湯)がないと食べられないことに気づきません。実際に食べてみてわかることがあります。

期限切れが防げる
定期的に食べる日があれば期限切れの心配はありません。食べ物だけではなく、水や防災用品の中身も忘れないようにチェックしておきましょう。

防災意識が高まる
家族みんなで防災について話をし、家族のルールを確認しておきましょう。災害食の日をきめておけば、食べながら家族で話ができます。

買物に行かずに済む
備蓄したものを食べるので、その日は買い物に出かけずに済みます。雨の日など「天候が悪かったら災害食を食べる日」と決めておくのもおすすめです。

出典元：株式会社明治「災害食を考えよう！」

今月の旬の食材紹介

にら

にらのおいしい見分け方や保存方法をご紹介します！

にらに含まれる栄養素

βカロテン、ビタミンK、カリウムなど、様々な栄養素がぎゅっと詰まっています。「朝からスッキリしないなあ」と感じた時は、にらを食べてみるのもおすすめです。

にらの選び方と保存方法

全体が鮮やかな緑色でツヤがあり、葉先までピンと立っているものを選びましょう。また、葉の幅が広く肉厚なものは、味が濃く甘みも強いそうです。さらに、茎の切り口がみずみずしく、しっかりとハリがあるものがおすすめです。

使いやすいようカットしたものを冷凍バッグに詰めて冷凍庫への保存がおすすめです。特に解凍せずとも、使う時にはそのまま調理することができます。

◀おすすめレシピもご紹介！▶

詳しく知りたい方はこちらから▶

