

知っておくと安心 災害時の 「食」を知ろう



まず水分！ 次にしっかり食事！
食べることが、大切ないのちを守ります



<災害時の家庭での食事ポイント>

- 1週間分、またはそれ以上の備蓄があると安心です



- 家庭内にあるものを活用しよう

※ **ローリングストック**と言って、非常食を用意するのではなく、今家庭内にある食材（レトルト食品や乾麺、缶詰類）を少し多めに買い足しておき、普通に日常で使い、減ったら補充することで、備蓄の負担を軽減できる方法があります。



ローリング



- こんな食材を備えておくと安心

① まずは炭水化物

人の体は、水とエネルギー源がしっかり摂ればしばらく維持することが可能です。

② 第二はたんぱく質

備蓄する缶詰にはたんぱく質食材も加えましょう。

③ ミネラルも補給

野菜不足のとき、強い味方になります。

④ ビタミンアップ

日持ちする野菜を中心に、半端な野菜もムダなく最後まで使い切りましょう。



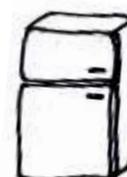
- 冷蔵庫・冷凍庫の食材を活用しよう

- ・ 冷蔵庫に、日頃から食材を買い置きしましょう。
- ・ 冷凍庫に、ごはん・食パン・野菜・冷凍食品など食べ慣れた食品を備蓄しましょう。



- 非常時、停電していても冷蔵庫や冷凍庫の食材を活用しよう

- ・ 食パンや野菜、一部の冷凍食品は、自然解凍で食べることが可能です。
- ・ クーラーボックスや保冷剤を活用して食品の保存ができます。
- ・ 氷を溶かして、飲料水や調理の際の水として利用できます。



<避難生活で気をつけて欲しいポイント>

○ 妊婦・授乳婦・乳幼児の方へ **ママがんばりすぎないで!**

- ・こまめな水分補給をしましょう。
- ・食べられるときに食べられる量から食べましょう。
- ・野菜や果物、野菜ジュースなどを利用してできるだけビタミンの補給をしましょう。
- ・一時的に母乳が出なくても、お乳は吸わせ続けましょう。お乳を吸うことで、赤ちゃんは安心します。
- ・母乳で足りないときは粉ミルク、液体ミルクで補いましょう。
- ・母子ともにできる範囲であたたかくしましょう。
- ・授乳場所を確保しましょう。



○ 高齢の方へ

糖尿病などで普段から食事療法をしている方や、むせて食べられない方は、早めに医療・食事担当者へお知らせください。

- ・水分をしっかりとりましょう。
- ・しっかりと食べましょう。
- ・むせやすく飲み込みにくい方は食べる姿勢に気をつけ、とろみをつけましょう。
- ・小さくちぎったり、水分を含ませてやわらかくすると食べやすくなります。
- ・できるだけ身体を動かしましょう。



○ 慢性疾患を持つ方へ

「食事コントロールをしっかりできること」それが症状悪化を防ぎます。食事療法をしている人は、医療・食事スタッフに早めに相談しましょう。お薬手帳を忘れずに携行しましょう。

血圧が高めの方

- ・水分を十分にとりましょう。
- ・少し身体を動かしましょう。(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ)
- ・下半身を温めましょう。
- ・野菜や果物が手に入るようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方

- ・できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分とりましょう。
- ・食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- ・食事は一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- ・食べるときは、よく噛んで時間をかけて食べましょう。

- ① 食事の目安量・・・避難所に届く食事は、当初炭水化物を多く含む食品が多い。
よく配給される食事のカロリーは、
500kcal を目安に覚えておきましょう。

【避難所に届く食事 500kcal の組み合わせの目安】

 <p>おにぎり2個 400kcal + 牛乳 120kcal</p>	 <p>カップラーメン 400~500kcal + お茶 0kcal + みかん 40kcal</p>	<p>ラーメンは塩分が多く、 血圧が上がりやすくなるので注意！</p>
--	---	---

 <p>りんご 300kcal</p>	 <p>バナナ 80kcal</p>	 <p>オレンジジュース 100kcal</p>	<p>菓子パンは、血糖が 上がりやすいので 気をつけましょう。</p>
--	---	---	---

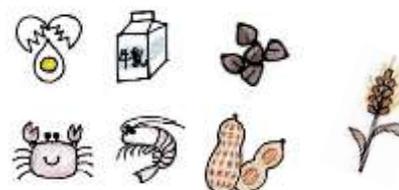
- ② しばらくすると救援物資がたくさん届きます。
ついつい食べすぎになり、動かないのでだんだん太ってしまいます。
なるべく野菜やたんぱく質などバランスをとって食べるようにしましょう。
ゆっくり食べるようにこころがけ、食後はなるべく体を動かしましょう。

○ 食物アレルギーをお持ちの方へ

※原因となる食品を誤って食べない・食べさせない

特定原材料8品目（表示義務あり）

卵・乳・小麦・そば・カニ・エビ
落花生（ピーナッツ）・くるみ



特定原材料に準ずるもの20品目

アーモンド・あわび・いか・イクラ・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉
さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも
やまいも・りんご・ゼラチン・ごま・カシューナッツ

災害時、食物アレルギー児に支援物資から食事を提供する場合は、
まず表示をきちんと確認することが大切です。

- ・表示がないもの、安全の確認ができないものは口にしない。
- ・子どもの場合、周囲の人から食べ物をもたらすことがあるので注意しましょう。
- ・アレルギーカードなどを持つとわかりやすく、事故を防ぎます。

「ローリングストック」を始めましょう！

ローリングストックとは…

普段使う食料や日用品を、もしもの場合に備えて多めに買っておき、古くなったものから日々の生活の中で使い、使った分を新しく買い足すことで常に一定量を家に備蓄しておく方法です。

誰でも手軽で簡単 3ステップ！



— メリット —

- ① 日常で消費していくので、非常食の味に慣れることができる。
(特に子どもや高齢者は慣れておくことが大事。
口に合わないものや好みが事前に分かる。)
- ② 賞味期限前に消費することで期限切れで廃棄することを防げる。
- ③ 大量買いをしなくて済む。
- ④ 使い方が分かり、少しの工夫をして普段の食事の中でおいしく食べることができる。

ポイントは・・・

備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも
日常に近い食生活を送ることができます

ローリングストックの進め方・・・

- 備蓄量を決めること (備蓄分の目安)
 - ・ 食料品は最低でも1週間程度、またはそれ以上あればなお安心。
- 必ず賞味期限を確かめ、製造日の古いものから使うこと
 - ・ 品物を備蓄する際、新旧で棚の置き場の位置を決めておくことが必要。前面が古ければ前面から使うことにする。
- 使ったら、極力早めに消費した分だけ購入すること
 - ・ 消費したらすぐ、同じ分だけ購入して補充することが必要。購入した商品は予め決めておいた棚の置き場の位置に補充する (後面が新しければ後ろに置く)。



一緒に用意しておく则便利！



毎月のどこか1日を「防災食の日」に決めて、
1か月に1度は点検しながら使って行きましょう！

ローリングストック活用レシピ

ぴーまん食楽部

焼きチーズパスタ



【材 料】2人分

- レトルトカレー 1個 (150g)
- ウスターソース 小さじ2 (12g)
- サラダ用パスタ 80g
(早ゆでマカロニやスパゲティなど)
- 卵 2個
- ピザ用チーズ 40g
- パン粉 大さじ1 (3g)
- パセリ (乾燥) 少々



- ① パスタはゆでて水けを切り、カレーとウスターソースで和える。
- ② 耐熱容器に①を入れ、中央に卵をのせ、ピザ用チーズとパン粉をかける。
- ③ オーブントースターで焼き色がつくまで焼き、パセリをふる。

サラダをつけて
ランチに!

(1人分) エネルギー400kcal たんぱく質18.7g 脂質 17.0g 塩分2.4g



ミネストローネ



【材 料】2人分

- 野菜ジュース (野菜汁100%) 200g
- レトルトミートボール 1袋 (120g)
- 大豆ドライパックまたは水煮 50g
- キャベツ 1枚 (50g)
- しめじ 40g
- 人参 30g
- 砂糖 小さじ1 (3g)

- ① キャベツはざく切り。人参は薄い短冊切り。しめじは石づきを取ってほぐす
- ② 鍋に①・野菜ジュース・大豆を入れて煮る。野菜に火が通ったら砂糖とミートボールを汁ごと入れ5分煮る。味を見て薄ければ塩やこしょうで調味する。(1人分) エネルギー164kcal たんぱく質9.3g 脂質 6.0g 塩分1.0g

味付け要らずで
ジュースで
コクアップ!

時短! 簡単! 和え物



- ポリ袋にサバ缶水煮を汁ごとに入れて、乾物の切干大根やひじき・大豆水煮などをそのまま入れマヨネーズやしょうが・いりごまを入れてもみ込めばOK。乾物は汁けで戻ります。
- 魚缶 (サバ・サンマ・ツナなど) と塩でしんなりさせた輪切りのきゅうりと合わせたら「うざく風」に。



☆パッククッキングとは

- ポリ袋に食材と調味料を入れ、鍋で沸かしたお湯で加熱する方法
- ポリ袋に食材と調味料を入れ、混ぜ合わせる方法



☆パッククッキングの利点

- ① 主食、主菜、副菜、汁物、デザートなど様々な料理を作ることができる
- ② 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、鍋の湯は何回も利用できる
- ③ 料理を盛りつけずに、袋から直接食べることができる
- ④ 普段の食材、味付けで調理でき、食べ慣れた食事を食べることができる

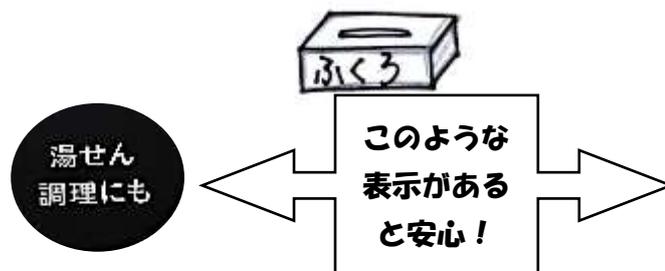


☆パッククッキングに使うもの

*必要なもの

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋・水

ポリ袋・・・
 湯せんして調理可能と明記されているもの
 厚手 (0.025mm) 以上のもの
 〓 0.025mm以下であっても、耐冷、耐熱温度の確認のできれば OK



品質表示	
原料樹脂	ポリエチレン
耐冷温度	-30度
耐熱温度	100度
寸法・外形	ヨコ約250mm(総) タテ約350mm
厚み	約0.010mm



*あると便利なもの

布巾・菜箸・耐熱皿 (鍋の中に敷く)・タイマー・はさみ



☆手順

- ① 材料を揃えメニューに合わせてカットする
- ② 調味料を準備する
- ③ 材料と調味料をポリ袋に入れ、空気抜きをする
(水を張った深めの入れ物の中につけると、水圧で空気が抜ける)
- ④ 空気を抜いたらポリ袋の口をひねって上部で縛る
- ⑤ 熱湯で湯煎する



※ 和え物は、材料と調味料をポリ袋の中で混ぜ合わせて揉んだりして、味をしみこませる

参考資料 山梨学院大学健康栄養学部栄養学科

パッククッキング レシピ

☆ご飯

材料（1人分）

米 1/2カップ（75g）
水 1/2カップ（100ml）



作り方

- ① ポリ袋の中に米と水を入れ、袋の空気を抜いて口をしっかりと縛る。（30分浸水する）
- ② 沸騰したお湯に（鍋の下に皿を置く）①を入れ、蓋をして25分茹でる。

エネルギー 269kcal たんぱく質 4.6g 脂質 0.7g 塩分 0g

【アレンジメニュー】

☆お粥

材料（1人分）

米 1/2カップ
水 1.5カップ（300ml）
作り方はご飯と同じ

☆炊き込みご飯

材料（1人分）

米 1/2カップ（75g）
水 1/2カップ（100ml）
松茸のお吸い物 1/2袋
（袋の中に一緒に入れる）
作り方はご飯と同じ

☆シーチキンじゃが

材料（1人分）

じゃが芋 1個（120g）
ツナ缶 小1缶（70g）
玉ねぎ 1/3個（80g）
砂糖 大さじ2/3（6g）
しょうゆ 大さじ1/2（9g）
みりん 大さじ2/3（12g）

作り方

- ① じゃが芋→ひと口大に切る
玉ねぎ→薄切りにする
- ② ポリ袋にすべての材料を入れ、少し空気が入った状態で縛る。
- ③ 沸騰したお湯に②を入れ、落とし蓋をして30～40分茹でる。

エネルギー 366kcal たんぱく質 15.8g 脂質 15.4g 塩分 1.9g



☆切干大根の塩昆布和え

材料（1人分）

切干大根 1/4袋（8g）
塩昆布 1.0g

作り方

- ①ポリ袋の中に切り干し大根と水を入れて戻ししぼって水分をきる。塩昆布を入れ揉みこむ。

エネルギー 24kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0g 塩分 0.2g



「乳児用液体ミルク」を上手に活用しましょう！

乳児用液体ミルクとは・・・

液体ミルクは母乳代替食品です。平成30年8月、国内でも製造・販売することが出来るようになりました。紙パック・缶タイプがあります。どちらも栄養組成はほぼ同じで、紙パックタイプ（125ml）は低脂肪乳のようなサラッとした白色で、スチール缶タイプ（240ml）は豆乳のような少し褐色かかった色となっています。スチール缶に充填後、高温殺菌しているため液色が少しいつていますが、問題ありません。

液体ミルクの甘みは、あまり気になりませんので離乳食や介護食、おやつ作りに利用することもできます。



ーメリットー

- ① 滅菌済みで、誰でも簡単に飲ませられる。
- ② 調乳のための計量や温度調節（温め）が不要である。常温のまま飲める。
- ③ お湯が不要のため、外出時や災害時にも容易に授乳ができる。
- ④ 常温保存が可能である。
- ⑤ 栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じ。

ーデメリットー

- ① 価格が粉ミルクより高い。
- ② 保管期間が短い。（6ヶ月～14ヶ月）
- ③ 衛生上、開封後すぐに使用する必要があるため、ムダが出やすい。
飲み残しは雑菌が繁殖しやすい。

【使い方】

紙パックや缶などの製品をよく振って混ぜ、使い捨て紙コップ（災害時）や、消毒した哺乳瓶などに移し替える。

開封したらすぐに飲ませ、飲み残しは捨てる。

※紙パックは付属のストローや専用飲み口（乳首）で、ミルク缶は専用のアタッチメント（乳首キャップ）を付けると、そのまま飲ませることも出来る。

- 液体ミルクは、上手に活用することで、とても便利なものになります。災害時等の緊急時における備えとしてもその活用が期待されていて、東近江市でも備蓄されています。

乳児用液体ミルク活用レシピ

豆腐と野菜のミルクあんかけ

【材料】1人分

絹ごし豆腐 20g 人参 5g
 ブロッコリー 5g 水溶き片栗粉 小さじ1
 液体ミルク 40ml



- ① 人参はみじん切りにし、ブロッコリーは小房に分けてゆでて細かくほぐす。
- ② 液体ミルクを小さめの鍋に入れて温め、①と豆腐を加える。
- ③ 豆腐に火が通ったら、フォークの背でつぶしながらほぐす。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつける。

※そのままでも、おかゆやうどんにかけてもOK.

(1人分) エネルギー78kcal たんぱく質 1.8g 脂質 2.0g Ca 34.3mg 塩分 0.01g

お麩きなこラスク



【材料】2人分

焼き麩 20g
 液体ミルク 60ml
 砂糖 大さじ2
 きな粉 大さじ2

- ① ポリ袋に液体ミルク、砂糖を入れてもみ混ぜ、そこへ焼き麩を入れ、まんべんなく麩に水分がしみるように混ぜる。
- ② フライパンにくっつかないアルミホイルを敷き、①を並べて両面とも焼く。
- ③ ②にきな粉を加えて全体にからめる。

(1人分) エネルギー127kcal たんぱく質 6.0g 脂質 3.2g Ca 15.7mg 塩分 0g

液体ミルク寒天

【材料】4人分

水 100ml
 粉寒天 1/2袋 (2g)
 液体ミルク 240ml
 砂糖 大さじ1
 塩 少々
 きな粉 大さじ1

- ① 小鍋に水、粉寒天を入れよく混ぜながら沸騰させ、寒天を煮とく。
- ② ①に液体ミルクを加え、沸騰直前で火を止める。
- ③ 器又はバットへ入れ、冷やし固める。
- ④ きな粉、砂糖、塩を加え混ぜておく。
- ⑤ お好みの大きさに切り、上からきな粉をふる。



(1人分) エネルギー 58kcal たんぱく質 1.7g 脂質 2.6g Ca 34.1mg 塩分 0.1g

※ゼラチン使用の際は1袋(5g)を水100mlでふやかし、液体ミルクに加え、ゼラチンがとけたら冷やし固める。



家庭用 防災食 ストック品チェックリスト

食料品

ストック品	1人1日分	チェック
ミネラルウォーター	3L (飲料用2L + 調理用1L)	
パックやレトルトのご飯・アルファ米・即席めん・シリアル・乾麺・切り餅・缶詰 (パン・丼・味付けご飯など)	お好みで3食分	
レトルト食品 (カレー・シチュー・おでん・丼など)・魚肉ソーセージ・缶詰 (肉類・魚介類・うずら卵など)	お好みで3食分	
即席みそ汁・スープ		
調味料 (砂糖・しょうゆ・塩・めんつゆ・みそなど)		
缶詰 (野菜・果物)		
食べ慣れた乾物 (海藻・野菜・高野豆腐・切干大根など)		
野菜飲料・果汁飲料・大人用粉ミルクなど		
食べ慣れたお菓子・ジャム・はちみつなど		
コーヒー・緑茶など		

要配慮者のためのストック品

要配慮者	ストック品	チェック
妊婦・授乳婦・乳幼児の方	液体ミルク・ベビーフード・レトルトの乳幼児食・好きな食品や飲み物	
高齢者・食べる機能 (嚥む力や飲み込む力) が弱くなった方	レトルトのやわらかいご飯やおかゆ・スマイルケア食品などの介護食品・食べ慣れた栄養補助食品・とろみ調整剤・好きな食品や飲み物	
慢性疾患のある方	疾患に合わせた食べ慣れた食品 (減塩・低糖質・エネルギー調整・腎臓病の方向け低たんぱく質・低カリウム食品など)	
食物アレルギーのある方	アレルギー対応の粉ミルク・離乳食・幼児食、原因物質 (アレルゲン) が含まれていない食べ慣れた食品	

くらしの品

ストック品	チェック
カセットコンロ	
ガスボンベ (1本で約1時間使用可能)	
ラップ	
アルミホイル	
耐熱性ポリ袋	
割り箸	
使い捨てスプーン	
紙皿	
プラスチック製カップ	
キッチンペーパー	
クッキングシート	
ウエットティッシュ	
ティッシュペーパー	
除菌スプレー	
マスク	
使い捨て手袋	
ライター	
マッチ	
軍手	
キッチンばさみ	
鍋またはその代用品	
トイレットペーパー	

