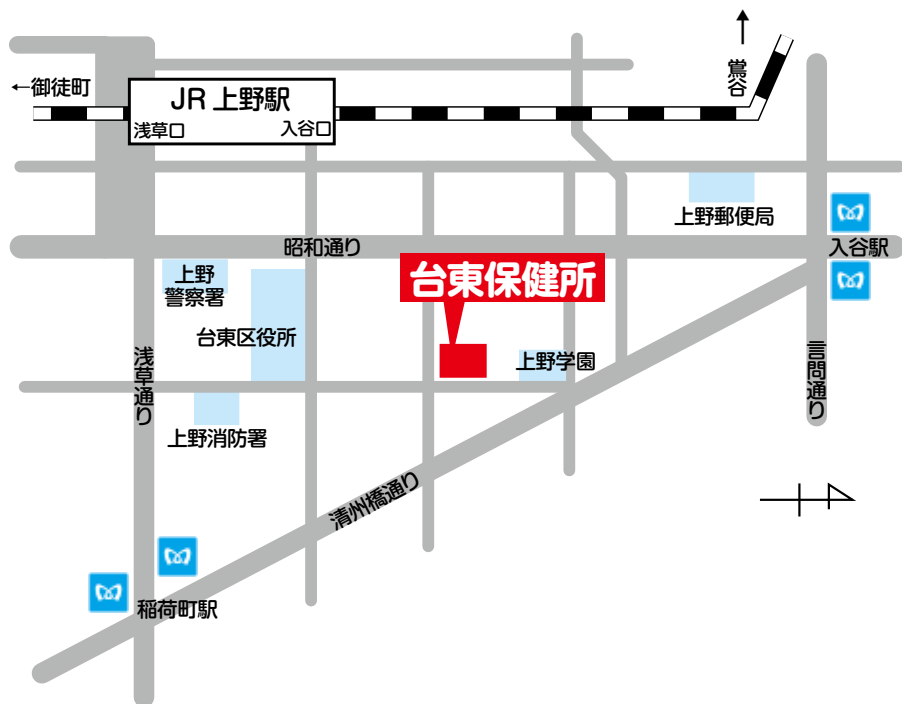


台東保健所案内図



【問合せ】 台東保健所保健サービス課栄養担当

電話 03-3847-9440

F A X 03-3847-9467

平成27年10月発行 図書登録番号 平成27年度登録第23号

いざという時のために・・・

災害時の 食の備え& レシピ集



災害はいつ起こるかわかりません。
いざという時のために、食料や飲料水などを備えておきましょう。乳幼児や高齢者、食事療法を受けている方が家族にいる場合はそれぞれの状況にあった食品も用意しておくで安心です。また、簡単なレシピ集をご紹介しますので、ぜひご利用ください。

台東保健所
たいとう栄養士会

～ 最低3日分程度の食料を備えましょう～

災害が発生して、支援体制が整うまでに3日程度かかると言われています。
その間、自力で乗り切るためにも、防災袋に備蓄食品を備えておく安心です。

防災袋に入れる持ち出し用食料品の例(1人あたり1日分の量)

(その他貴重品・生活用品もお忘れなく)

食品

- ・水 3L(500mlペットボトルが便利です)
- ・野菜ジュース 200ml
- ・おかゆ(缶詰) 1缶
- ・アルファ米 1食分
- ・長期保存パン(缶詰) 1缶
- ・肉、魚、大豆(缶詰、レトルト)2つ
- ・野菜(缶詰、レトルト)2つ



食品以外のもの

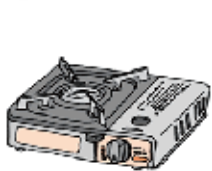
- ・はさみ、缶切り、ナイフ
- ・皿、コップ、箸
- ・アルミホイル、ラップ
- ・ポリ袋、ごみ袋
- ・ウェットティッシュ など



持ち出し用の
重さは5～6kg



災害時があると便利なもの



カセットコンロ
(ボンベ)



ポリタンク

災害時の1食目のメニュー表

封を開けてすぐに食べられるもので、
できれば、主食・主菜・副菜を
そろえて…

主食：長期保存パン
主菜：ツナ(缶詰)
副菜：野菜ジュース

切り干し大根のサラダ



- 【材料】2人分
切り干し大根 ひとつかみ (20g)
ツナ缶 1缶
しょうゆ 大さじ1
マヨネーズ 少々
水 適量

- 【作り方】
①切り干し大根をハサミでカットし、ポリ袋に入れ
水を加えもどす。
②余分な水を捨てた後、ツナ缶をほぐし入れ、
しょうゆ、マヨネーズで和える。

1人分
エネルギー 155kcal
食塩相当量 1.8g

もうひとつおまけ!



切り干し大根とせん切り人参を
ゆかりで和えたサラダも
おいしいよ!

ちょっと 一息

長期間の避難生活はストレスがたまります。
そんな時には甘いもので一息つきましょう!
チョコレート以外にも、甘い煮豆やフルーツ缶などで
ホッとできます。でも、食べ過ぎには注意しましょう!



ホイルや空き缶を上手に使えば
洗い物が少なくなります!

焼鳥缶の卵とし



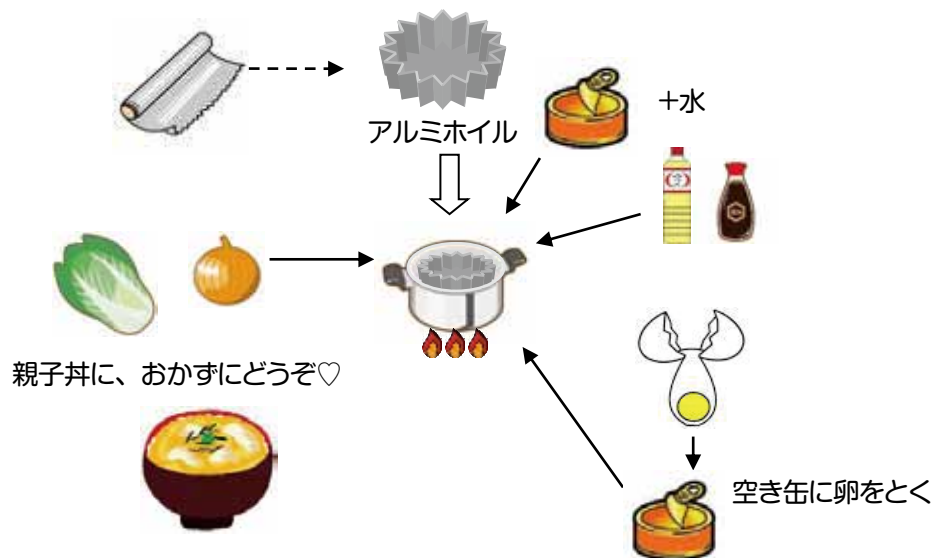
- 【材料】1人分
- 焼鳥缶 1缶
 - 鶏卵 1個
 - みりん 小さじ1
 - しょうゆ 小さじ1
 - 手に入る野菜 適量 (玉ねぎ、白菜等)
 - 水 適量

1人分
エネルギー 266kcal
食塩相当量 2.0g

【作り方】

- ① アルミホイルを整形して材料が入る位の皿を作る。
- ② 鍋に①を入れ、焼鳥缶を入れる。
- ③ 空缶に半量の水を入れ②に入れる。
- ④ みりん、しょうゆと野菜を②に入れ、加熱する。
- ⑤ 火が通ったら空缶に卵を割り入れ、溶く。
- ⑥ ④に溶き卵を入れとしる。

※ご飯にのせれば・・・親子丼!



～長期にわたる災害に対応するために家に備蓄するもの～

災害が発生すると食料を手に入れるのが難しかったり、電気・ガス・水道などのライフラインの復旧に相当の時間がかかることがあります。そのような中、避難生活が長期化すると、同じものばかり食べることになったり、食べたいものを食べられず、食生活への不満、病気の悪化等、健康面での問題が生じることがあります。

長期にわたる災害に対応するには、日頃から使っているもので保存が利く食料を少し多めに買い置きして、少しでも健康が維持できるようにしましょう。
(主食・主菜・副菜・飲料、その他嗜好品、調味料など)

買い置きしたい食料品の例

主食《ご飯・パン・麺など》

- ・無洗米
- ・乾麺 (うどん、パスタ、ラーメンなど)
- ・レトルトごはん、おかゆ
- ・カップ麺、コーンフレークなど



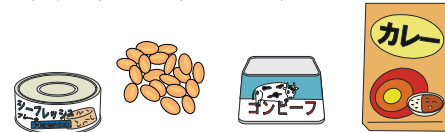
副菜《野菜、海藻、きのこなど》

- ・乾物 (切干大根、乾燥わかめ、のり、干椎茸など)
- ・缶詰 (コーン、トマト、スープなど)
- ・保存できる野菜類 (玉ねぎ、人参、じゃがいもなど)
- ・即席汁物 (スープ、みそ汁など)



主菜《肉・魚・卵・大豆製品》

- ・レトルト食品 (カレー、シチューなど)
- ・缶詰 (肉、魚、大豆水煮など)
- ・乾物 (大豆、高野豆腐)



飲料

- ・水、お茶
- ・野菜ジュース
- ・ティーバッグ



その他

果物缶詰、ドライフルーツ、あめ、チョコレート、梅干、栄養補助食品、調味料 (塩、砂糖、コンソメ等)



～家族に合わせた食品を備えましょう～

乳幼児がいる場合

粉ミルク

災害時には環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があります。粉ミルクや母乳瓶等も準備しておくことで安心です。



離乳食

粉末タイプやフリーズドライのものが便利です。プラスチック製の食器もあわせて用意しましょう。



水(軟水)

脱水症状になりやすいので、水は必ず備蓄しましょう。離乳食やミルクを作るためにも必要です。

アレルギー対応食

食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、アレルギー用食品を日頃から余分に準備しておきましょう。

高齢者がいる場合

軟らかくて食べやすい食品

咀嚼困難な方がいる場合、レトルト食(かゆ、ミキサー食、軟らかいタイプの肉、魚などのおかず)、ゼリー、濃厚流動食、缶詰など身体にあった食品を用意しましょう。



水

のどの渇きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなります。水は必ず備蓄しましょう。

慢性疾患がある場合

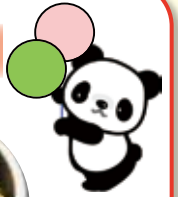
糖尿病、腎臓病、難病などで食事療法を受けている場合

個人に適した非常食を用意しておきましょう。エネルギー等が計算されたセット食や低たん白食品なども販売されているので、事前に確認しておくことでよいでしょう。



高野豆腐を使って…

さば缶と高野豆腐の煮物



材料] 2人分

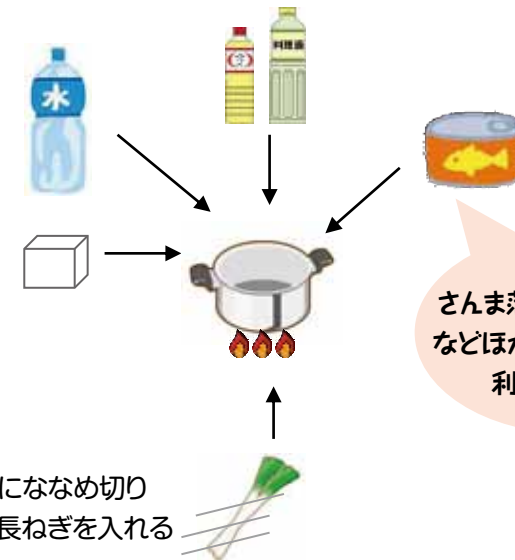
さば味噌煮缶	1缶
高野豆腐	約2枚
長ねぎ	1本(他に残り野菜など)
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
水	適量



1人分
エネルギー 314kcal
食塩相当量 1.2g

【作り方】

- ① 鍋に水と戻す前の高野豆腐とさば味噌煮缶、みりん、酒を入れ、5分煮る。
- ② 最後に斜め切りした長ねぎを入れ、ひと煮立ちさせる。



さんま蒲焼や牛しぐれ煮などほかの味付き缶詰も利用できるよ!

最後にななめ切りした長ねぎを入れる

※味は好みで調整してね!

生野菜がない時は、コーンやグリーンピースの缶詰やドライ野菜、冷凍野菜も利用できます♪

乾物で作るすいとん



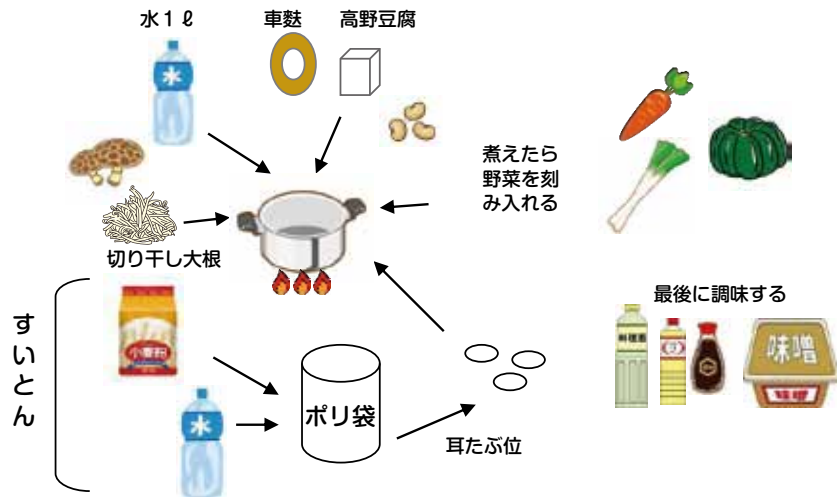
- 【材料】5~6人分
 干し椎茸 1枚
 切り干し大根 ひとつかみ
 車麩 2~3個
 高野豆腐 1枚 (小さくカットされたもの)
 大豆缶 大さじ3
 冷蔵庫にある野菜 (人参、長ねぎ、かぼちゃ等)
 薄力粉 2カップ
 水 1/2カップ強 } 混ぜてこねる
 水 1ℓ
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 味噌 大さじ3
 しょうゆ 小さじ1 } A



1人分
 エネルギー 223kcal
 食塩相当量 1.1g

【作り方】

- 鍋に水と干し椎茸、切り干し大根、車麩、高野豆腐、大豆缶を入れ、戻ったら刻んだ野菜を入れ野菜が煮えるまで火にかける。
- ポリ袋に薄力粉と水を加え、耳たぶより少しやわらかい程度にこね、一口大にちぎって鍋に入れる。火が通ったらAで味をととのえる。



“らくらくレシピ集”

このレシピ集は、「たいとう栄養士会」(台東区に居住するボランティア栄養士の会)と協働で作成しました!
 ★災害時には、簡単でしかも栄養バランスのよい食事をとることが、命をつなぐためにとても大切です。日頃からの備蓄は最低3日分を!そして、被災直後は、電気・ガス・水道などのライフラインが止まることから、まず冷凍庫・冷蔵庫の中にあるものや消費期限の短い食品、そして保存性の高い缶詰や乾物等を上手に使うことがポイントです。さらに、栄養バランスを確認するための目安として下記の“**バランスパンダ**”でチェックしましょう。

“バランスパンダ”



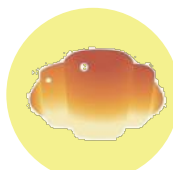
- **主食** (ご飯、パン、麺類など)
- **主菜** (魚、肉、卵、豆類など)
- **副菜** (野菜、海藻、きのこ類など)

※できるだけ ● **主食** ● **主菜** ● **副菜** が揃う食事にしましょう!

火を使わずにそのまま食べられるものでしのぎましょう。
ただ、ご飯、パン、麺など炭水化物に偏らないように注意することが必要です！

★冷蔵庫にあるものや消費期限の短いものから食べましょう！

【組み合わせ例】 **主食** **主菜** **副菜** を組み合わせせて！



パン



ウィンナー



野菜ジュース



クラッカー



牛乳

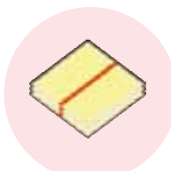


バナナ

※果物は、フルーツ缶やドライフルーツなども利用できます。



パン



チーズ



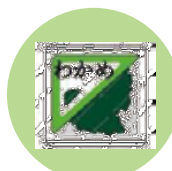
みかん



おかゆ



魚缶



乾燥わかめ

※乾燥わかめは、おかゆに混ぜると自然にもどります。

缶詰だけで作るレシピ!

さばのトマト煮



【材料】 2人分
さば水煮缶 1缶
ホールトマト缶 1缶

【作り方】
鍋に缶詰を開けて入れ、4~5分煮る。



1人分
エネルギー 211kcal
食塩相当量 2.0g

ポリ袋を使って...

さんま缶のわかめ和え



【材料】 2人分
さんま蒲焼缶 1缶
カットわかめ 大さじ3
水 大さじ1
しょうゆ 小さじ1 (好みで調節)
酢 大さじ2
砂糖 大さじ1

【作り方】
① ポリ袋にカットわかめと水、しょうゆ、酢、砂糖を入れ、もみながら戻す。
② わかめが戻ったら、缶詰を開けほぐして①に入れ、軽く混ぜる。

1人分
エネルギー 138kcal
食塩相当量 1.6g

わかめを
入れると
さっぱり!



鯖缶も使えるよ



乾麺も便利な食材!

カレーそーめん

【材料】 2~3人分

そうめん	1束 (50g)
焼鳥缶	1缶
玉ねぎ	小1個
人参	1/3本
カレールウ	適量
水	約2カップ



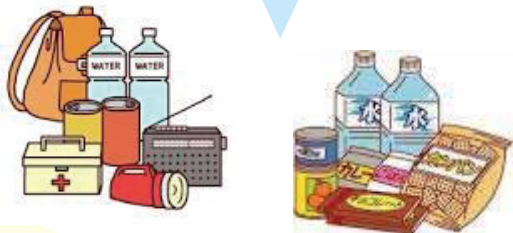
1人分
エネルギー 167kcal
食塩相当量 1.7g

【作り方】

- ① 鍋に水と焼鳥缶を入れ、薄切りにした玉ねぎと人参を入れ加熱する。
- ② 野菜がやわらかくなったら、そうめんを5~6cmに折り、加える。
- ③ 2~3分煮たら、ルーを入れる。



ご家庭の備蓄品を
再度確認しましょう!



被災
3日目以降

早ければ、炊き出しがスタート。しかし、電気・ガス・水道などのライフラインはまだ復旧していません。

カセットコンロと鍋、缶詰・乾物を備えておき簡単に温かい食事を用意しましょう。

カセットコンロと鍋で、温かい食事を!

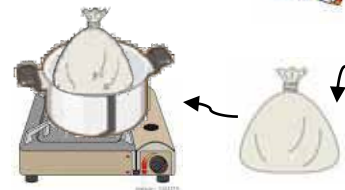


※パッククッキングは、食材をポリ袋に入れ、熱湯に長時間つけるだけの簡単調理法です。普段から家庭で経験しておく、いざという時に便利です! (資料提供: パッククッキング協会)

●溶けてしまう冷凍食品は、
早めに食べましょう。

鍋にお湯をわかし、
冷凍食品をポリ袋に入れ、空気を
抜き温めると便利です。

中身を
出して

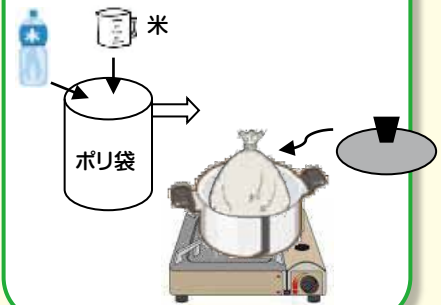


お湯は飲むわけではないので、
雨水等を利用することもできます。

●パッククッキングで
ご飯も炊けます!

米1カップ、水1.5カップ
《米1に対し1.5倍の水》

災害時は、米はとがずにポリ袋に入れ、
空気を抜いて上の方を結び、沸騰した
お湯に入れて蓋をして弱火で50分。



※災害時に、水は貴重です! 洗い物もできるだけ少なくするために
ひと工夫しましょう。

ツナ缶を上手に使って...

ツナチャーハン

【材料】2人分

ご飯	茶碗2杯
ごま油	小さじ2
ツナ缶	1缶
人参 1/4本、たまねぎ	1/2個
塩・こしょう・しょうゆ	適量



※野菜がない時は
コーン缶等で代用

【作り方】

- ① 鍋にごま油をしき、薄切りの野菜とツナを炒める。
- ② ①にご飯を入れ、さらに炒め、塩・こしょう・しょうゆで調味する。



塩・こしょう・しょうゆ
で味をととのえる。

1人分
エネルギー 423kcal
食塩相当量 0.8g

野菜がなければじゃが芋と 和えるだけでもおいしい

ツナ野菜ソテー

【材料】2人分

残っている野菜 (ナス、ピーマン、人参) 適量
ツナ缶 1缶
サラダ油 小さじ1
酒・みりん 少々
しょうゆ 少々



1人分
エネルギー 150kcal
食塩相当量 0.6g

【作り方】

- ① なすは乱切り、ピーマン、人参は千切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、野菜を炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、ツナ缶をほぐし入れ、混ぜながら炒める。
- ④ 酒、みりん、しょうゆで調味する。

ひじきと大豆缶を使って...

ひじきご飯

【材料】2人分

ご飯	茶碗2杯
乾燥ひじき	大さじ1
大豆缶	1缶
人参	1/3本
めんつゆ (濃縮)	大さじ1/2
水	1カップ半



1人分
エネルギー 410kcal
食塩相当量 1.1g

【作り方】

- ① 人参をせん切りにする。
- ② 乾燥ひじきと大豆と人参と一緒に水とめんつゆで煮る。
- ③ ②で出来た量の1/3程度をご飯に混ぜる。
※残りのひじきの煮物は、おかずとして利用しましょう。

ひと鍋でできる炊き込みご飯!

大豆と桜えびのご飯

【材料】3人分

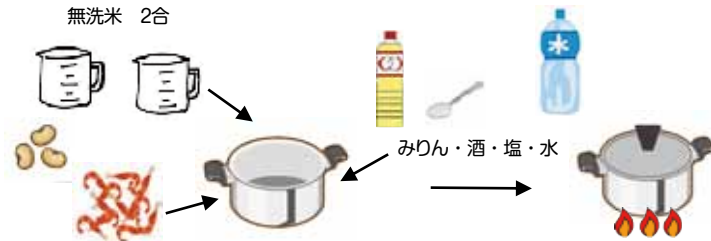
米	2合	
みりん・酒	大さじ1/2	} A
塩 ひとつまみ、水		
		合わせて400mlにする
大豆缶	大さじ3 (写真は黒大豆を使用)	
桜えび	小さじ2 (あさりのむき身缶で代用)	



【作り方】

- ① 鍋に米とAを入れ30分以上浸水させる。
- ② ①に大豆・桜えびを入れ、蓋をして強火にかける。
- ③ 沸騰したら弱火にして8分、火を消し15分蒸らす。

無洗米 2合



1人分
エネルギー 390kcal
食塩相当量 0.2g