

災害時・緊急時の  
栄養マニュアル  
～ 備 蓄 ～



那珂市

# 目次

1 いざという時のために	
(1)災害等の非常時に向けた備え	1~2
(2)非常時の持ち出し食品	3
(3)備えておきたい調理器具	4~5
(4)備蓄食品の保存期間目安	6~7
(5)水がすくない時の調理の工夫	8
(6)生活水の確保	9
2 災害時の食事の注意点	10~12
3 知っておくと便利な食事	13
4 おてがる調理法	
(1)主食編	14~15
ア ごはんに具をまぜるだけの鮭ずし	
イ ごはんに具をのせるだけのとりそぼろ丼	
ウ さんまかば焼き丼	
エ なめ茸とツナの炊き込みごはん	
オ 炊飯器で作る人参ジュース入りホットケーキ	
(2)副菜編	16~17
ア 素材缶をまぜるだけのサラダ	
イ 素材缶とトマトのサラダ	
ウ トマトスープ	
エ マッシュポテトサラダ	
オ ひじき炒り豆腐	
(3)主菜編	18
ア 高野豆腐のそぼろ煮	
イ 切干煮の巣ごもり卵	
ウ ひじき入り卵焼き	
エ 鶏の煮物	
(4)ワンボウル編	19~20
ア カレーライス	
イ サバトマトライス	
ウ オートミールがゆ	
エ アサリのリゾット	
5 乳児の備蓄	21~22
おわりに・参考サイト	23

# 1 いざというときのために

## (1)災害等の非常時に向けた備え

近年、温暖化の影響もあり自然災害が多く発生し、避難者が避難所で過ごす様子がニュース等で見られます。

2011年3月11日に発生した東日本大震災では、避難が長期にわたり、避難所での食事の配給はあったものの健康への影響が大きく生じ、以降「食べられれば良い」配給食から「栄養を考えた」配給食について考えられるようになりました。

また、家庭での災害への備えの重要性も高まり、家庭でどんな備蓄食品が必要か Web やメディアでも紹介されたり備蓄のセットが販売されるなど、災害への備えはここ 10 年で大きく変化しています。

本誌では、家庭における備蓄について栄養面とライフラインの状況に合わせた内容でご紹介します。この情報が日ごろの備えの一助になればと思います。

### ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 非常災害時に冷蔵庫は使えるか？ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

冷凍・冷蔵庫は災害時の停電等により本来の役割としては利用できませんが「食品を収納しているクーラーボックス」として利用することができます。季節にもよりますが、冷蔵庫の開閉を少なくすることでより保存期間を長くすることができます。

冷凍・冷蔵庫に残された食品を「すぐに食べたほうがよいもの」や「調理等で日持ちするもの」、「常温でも日持ちするもの」に分けると、より有効に活用できます。

#### <すぐに食べきるもの>

例) 冷凍食品（冷凍ご飯、冷凍めん、冷凍野菜等）、冷蔵食品（手作りお惣菜、肉・魚介類、豆腐など）

※常温で保存することで、腐敗等がすぐ進むような食品は早めに食べます。



#### <調理等で日持ちするもの>

例) 肉、魚等の生鮮食品

※生鮮食品のままでは腐敗等がすぐ進むため、火を通したり、天日干しをしたり、塩漬けなど調味料に付けることで保存性が高まります。

\*生の状態よりは悪くなりにくくなりますが、早めに食べるようにしてください。



## 家庭での備蓄食品

災害時の食事は、まず生きるために必要なエネルギー確保のために糖質が中心となる食品が配給されることはやむを得ませんが、家庭においては災害時でも備蓄の仕方ひとつで栄養バランスがとれるようになります。ここでは、家庭での備蓄食品について栄養素の特徴別に紹介します。

\*1日に食べる回数を記載しましたが、理想の目安として載せてあることをご了承ください。

食品群	栄養素	体での働き 栄養素の特徴	備蓄食品
4群	炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生きるために必要なエネルギー</li> <li>・体温のもとになる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<u>穀類は1日3回</u> レトルトご飯・おかゆ、アルファ化米、個包装もちうどん、そば、そうめん、スパゲティ、マカロニ、インスタント麺（カップ、袋） はるさめ、ピーマン、オートミール、乾パン、ビスケット、クラッカー</li> <li>●<u>砂糖類</u> 砂糖、はちみつ、ジャム、人工甘味料</li> <li>●<u>油脂類</u> サラダ油、オリーブオイル、ごま油、いりごまなど</li> </ul>
3群	ビタミン ミネラル 食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養素の代謝</li> <li>・体の機能を正常に保つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<u>野菜は1日2回～3回</u> トマト水煮（缶詰・パック）、トマトジュース、野菜ジュース、切干大根、人参、たまねぎ</li> <li>●<u>きのこ類</u> 干し椎茸、マッシュルーム（缶詰）</li> <li>●<u>海藻は1日1回</u> わかめ、のり、ひじき（乾物・缶詰）</li> <li>●<u>芋類</u> マッシュポテト、じゃが芋</li> <li>●<u>くだもの</u> 缶詰・ドライフルーツ</li> </ul>
2群	たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筋肉や臓器・骨などからだ全体の構成成分</li> <li>・健康なからだを維持するために必要な栄養素</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*<u>2群は1日1種類ずつ</u></li> <li>●<u>魚類</u> 缶詰（ツナ・サバ・サンマ・イワシ・サケなど） あさり缶詰、魚肉ソーセージ、干しエビ</li> <li>●<u>肉類</u> ハンバーグ・肉団子（レトルト） コンビーフ缶詰、ジャーキー</li> <li>●<u>大豆類</u> 大豆水煮（缶詰・パック）、大豆ミート、高野豆腐、干し納豆</li> </ul>
1群	たんぱく質 ビタミン ミネラル	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体に必要な幅広い種類の栄養素が含まれる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●<u>乳製品</u> スキムミルク、大人のミルク缶、ロングライフ牛乳、チーズ、粉チーズ</li> <li>●<u>卵類</u> 卵スープ（フリーズドライ）、うずらの卵（缶詰・パック） 卵</li> </ul>

	食品の種類特長	備蓄食品
その他	野菜・肉などを合わせてとれる	●レトルト食品 カレー、シチュー、親子丼、牛丼、中華丼
	調味料	しょうゆ、塩、みそ（インスタント味噌汁小パック）、ソース、ケチャップ、マヨネーズ、コンソメ、だしの素、ふりかけなど
	嗜好品	チョコレート、キャンディ、ようかん お茶・紅茶（ティーパック）、コーヒー（インスタント）、イオン飲料（粉末）
	飲みもの	水・お茶・イオン飲料
	栄養補助食品	ビスケットカロリーバー・プロテインバー・ゼリー飲料 サプリメント（ビタミン・ミネラル等）など

## (2)非常時の持ち出し食品

災害時や非常時は、加熱調理が難しい状況も想定できます。持ち出し食品としては、加熱せずに食べることができる乾パンや缶詰、レトルト食品等が活躍します。

### ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

非常用持出袋は、

☆家族の人数や年齢に応じた、最低限必要な準備をしましょう。（3日分の食品を準備）

☆いつでも取り出しやすく、目につきやすい場所に備えておきましょう。

☆持ち運べる大きさにし、目安として男性15kg以下、女性10kg以下にまとめましょう。

食品以外に火器や防寒具、灯り、救急箱も含めて準備しましょう。

☆家族全員が保管場所を知っておくようにしましょう。また、保管場所は分散することで、災害時に物の下敷きになって1つは取り出せなくても、もう1つを持ち出すことができます。

### 非常時3日分持出し食品例(1人分)

食品名	1日分	3日分	備考
飲料水	2L	6L	500ml ペットボトルと組み合わせる
野菜ジュース(200ml)	1缶	3缶	紙パックでもよい
栄養補助食品	2箱	6箱	カロリー補助ビスケット
レトルトご飯	1パック	2パック	
アルファ化米	1パック	2パック	
魚の缶詰	1缶	2缶	パックでもよい
肉類レトルト	1袋	2袋	ハンバーグ、肉団子
トマト水煮缶詰	1缶	2缶	紙パックでもよいがハサミが必要
カレー・シチュー・中華丼 などのレトルト	1袋	2袋	温めなくてもそのまま食べられる
ドライフルーツ	1袋	2袋	プルーンやデーツなど
板チョコ等	1枚	1枚	夏場は不向き
ようかん(小)	1本	2本	季節問わず
サプリメント(マルチビタ ミン・ミネラル等)	1袋	1袋	4~5人の家族であれば家族で1袋



### (3) 備えておきたい物品

非常災害時には、ガスや電気、水道等のライフラインが使えない場合があります。このような時のために、卓上カセットコンロは家庭に1台あるとよいでしょう。また、アウトドア用の器具がある場合はこれらが活躍します。ライフラインが寸断された中でも電気は早く復旧する場合がありますので、電化製品を利用した調理も想定しておくことが大切です。

#### <電気が使えないとき>

##### ア 卓上カセットコンロ

ガスと電気が使えない時に便利です。

調理のほかに湯沸しとしても使えるので、備えておきたい器具です。

予備のカセットボンベも一緒に準備しましょう。

##### イ 七輪(バーベキューコンロ等)

炭や木(藪)等を燃料として使うため、ガスと電気が使えない時の屋外の調理に利用できます。火をつけるためのマッチやライター、炊きつけとしての新聞紙や牛乳パック等も一緒に準備しましょう。

\* 締め切った部屋では使用しないこと。換気には十分気を付けて使用してください

## <電気が使えるとき>

### ア 電子レンジ

冷凍食品の解凍や食品の温め、少量の調理にも使用できて便利です。水が無い場合でも生野菜をゆでた状態にするほか、ふきんの乾燥・消毒（1枚につき約50～60秒）、レトルト食品を温めることもできます。

### イ 電気炊飯器

米の炊飯以外に粥や味噌汁を作り、冷たいご飯の温めにも利用できます。

### ウ オーブントースター

トースト、焼き魚などをはじめ、幅広く利用できます。

### エ ホットプレート

炒め物、卵焼き、焼き魚等に利用できます。

### オ 煮物用電気鍋

煮込み料理、ゆで卵、味噌汁を作るときに利用できます。

## <その他>

### ア キッチンバサミ

まな板を使わず、材料等を切ることができます。

### イ その他

ラップ、アルミホイル、クッキングシート、耐熱ビニル袋、ウェットティッシュ、紙皿、割りばし、スプーン、ナイフ、缶切り、牛乳パック、紙コップ、新聞紙など

## ローリングストックについて

### 普段食べている日持ちする食品を多めに購入、食べたら補充

食事に関する防災対策の一つとして「ローリングストック」という方法があります。

ローリングストックとは、普段食べている食品で日持ちする物を多めに買い置きして、賞味期限が近くなったものを消費して、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

#### (4)備蓄食品の保存期間目安

保存期間の目安は、未開封で常温保存した場合の期間です。

備蓄食品を準備した場合には、食品包装に記載されている消費期限・賞味期限を定期的を確認し、期限のあるものに交換しましょう。

食品名	保存期間	食品名	保存期間	食品名	保存期間
《4群》炭水化物		《2群》たんぱく質		《その他》	
レトルトご飯	1年	魚缶詰	2年	●レトルト類	
レトルトおかゆ	1年	魚肉ソーセージ	3か月	カレー	1年
アルファ化米	5年	干しエビ	6か月	シチュー	1年
個包装もち	2年	レトルトハンバーグ	1～2年	親子丼など	6か月
●乾麺等		レトルト肉団子	1～2年	●調味料	
うどん・そうめん	1～2年	コンビーフ缶詰	2年	しょうゆ	1.5年
そば	1～2年	ビーフジャーキー	1年	みそ汁パック小袋	1年
スパゲティ・マカロニ	3年	大豆水煮缶詰	1～2年	ケチャップ	1年
はるさめ・ピーマン	1年	大豆水煮パック	3か月	マヨネーズ	1年
オートミール	1年	大豆ミート	1年	コンソメ	1.5年
乾パン	1年	高野豆腐	6か月	だしの素	1年
ビスケット	1年	干し納豆	6か月	ふりかけ	1年
クラッカー	1年	《1群》たんぱく質・ミネラル・食物繊維		●嗜好品	
ジャム	1年	スキムミルク	1年	チョコレート	1年
はちみつ	1～2年	大人のミルク缶	1年	キャンディ	1年
サラダ油などの油	1年	ロングライフ牛乳	2か月	ようかん	1年
いりごま		卵スープ	1年	ティーパック	1年
《3群》ビタミン・ミネラル・食物繊維		卵スープ（非常食）	5年	インスタントコーヒー	1年
トマト水煮缶詰	2年	うずらの水煮卵缶詰	2年	イオン飲料粉末	1年
トマト水煮紙パック	2年	うずらの卵水煮パック	1年	●ペットボトル飲料	
トマトジュース	1年			水500ml	2年
切干大根	3か月			水（長期保存用）	5年
干し椎茸	6か月			イオン飲料	1年
マッシュルーム缶詰	2年			●栄養補助食品	
乾燥わかめ	1年			カロリー補助食品	
焼きのり	1年			ビスケット	3年
干しひじき	1～2年			プロテインバー	1年
ひじき缶詰	2年			ゼリー飲料	1年
マッシュポテト	1年			サプリメント（マルチ	
くだもの缶詰	2年			ビタミンミネラル）	2年
ドライフルーツ	1年				





## (5)水が少ないときの調理の工夫

水があまり使用できない時、次の方法で節水できます。

### ア 調理

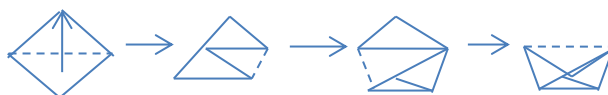
- ・洗う回数、茹でる水の量は必要最小限にします。(例えば、葉野菜などは少量の溜め水で振り洗いし、電子レンジや無水鍋がある場合はこれらを活用しましょう。)
- ・茹でる材料が多くある時は、1つの鍋でアクの少ないものから順に茹でます。
- ・まな板代わりに、洗って乾かした牛乳パックや使い捨てまな板シートなどが活用できます。
- ・ねぎなどを切る時は、キッチンバサミを使用します。
- ・下味をつけるときは、ポウル代わりにポリ袋が利用できます。
- ・フライパンやホットプレートにクッキングペーパーを敷き、油を使わないようにして洗う回数を減らせます。
- ・オープンやオープントースターの皿や、ホイル焼き、煮物の落とし蓋としてアルミホイルを使います。

#### (無洗米を使用するときの注意)

- ① 水加減は、ふつうのお米1カップあたり大さじ1~2杯の水を多く入れます。(無洗米専用の計量カップを用いた場合は、炊飯器の目盛どおりの水加減で炊飯できます。)
- ② 十分に水に浸してから炊飯する。(夏は30分、冬は1時間が目安)

### イ 盛り付け

- ・食器にラップやアルミホイルをはり、食材を盛りつけます。  
\*熱いものはアルミホイルやオープンシート、酢の物など酢が入っている料理はラップを利用しましょう。
- ・アルミホイルとオープンシートを重ねて折り紙の要領で折り、**携帯コップ**として使います。



### ウ 後片付け

- ・まな板は十分に洗えない時があるので除菌スプレーや酢を適宜使用します。
- ・野菜を洗った水や米のとぎ汁などは、捨てずに洗いに使います。
- ・調理器具や食器はできるだけつけ置きして、まとめて洗います。
- ・汚れの激しい時(油やソースなどがついてる時)は、新聞紙等でふき取ってから洗います。
- ・屋外で汚水を捨てる時は、川等に直接捨てず紙などに含ませるか、川から離れた土の上等に捨てましょう。(下流での利用に配慮します。)

### エ その他

- ・調理する人が手指を水で洗えない場合は、除菌スプレーやウェットティッシュ等を利用し、清潔を保つように心がけましょう。
- ・ペットボトルを切って、じょうご代わりに使います。
- ・大きいポリ袋を段ポウルやポリバケツにかぶせると、水を運んだり、保管する容器として使えます。(ふたがない場合は、ひも等でしっかりとしばります。)

## (6)生活水の確保

災害時の給水源については、市町村が早急に確認し、必要な対策を講じることとなっていますが、災害により水道が利用できない場合、復旧するまでに時間がかかることがあります。

飲食はもとより、生活する上で水はなくてはならないものです。飲用水として、**1人1日2L**を目安に準備し、生活用水として普段からお風呂に溜め水（約200L）の確保に努めましょう。

### (緊急取水の水源例)

井戸・湧水池・湖沼・河川・プール・貯水槽・防火水槽等

緊急取水の水源が普段から飲用水として利用されている場合は、衛生的安心度は高いですが、利用率の低い水源の場合、病原菌等により二次災害発生の可能性がありますので、水質が疑わしい時は飲用水としての利用は避けましょう。また、各取水源は、私有地等にあることもあるので、取水して良いかどうかを事前に調べておきましょう。

- 河川の上流にゴルフ場や農地、人家がある場合は、河川に汚れや農薬が流入しているおそれがあります。
- 雨水を集める時は、直接、地面に容器を置くと、地面にあたった水がはね、土などの不純物が混入するので、何かの台の上に容器を置くようにします。

## 2 災害時の食事の注意点

災害時は、いつもの生活や食事ができないので、体調を崩しやすくなります。特に、高齢者・乳幼児・妊産婦等の災害時要配慮者、生活習慣病等で治療中のかたは、体の状況に合わせた食品等の準備が大切です。備蓄食品に関するご不明な点は、市保健師または市管理栄養士にご相談ください。

対象者及び対象の疾病	注意事項・備蓄のポイント
<p style="text-align: center;"><b>高齢者</b></p>	<p><b>◎脱水に注意</b>                      高齢になると、のどの渇きを感じにくかったり、トイレに行く回数を控えるために水分摂取が少なくなる傾向があります。さらに、災害時はいつも同様の食事がとれないため、食事から摂れる水分量も少なくなることから、意識した水分摂取が大切です。少なくとも1人1日1.5Lの水分を摂取するように心がけましょう。</p> <p style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;">ポータブルトイレを用意すると安心して水分摂取ができます。</p> <p><b>◎低栄養に注意</b>                      いつもの食生活と違い、災害のストレスなどから食欲が低下して、食事量が少なくなるので、低栄養に注意しましょう。</p> <p style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">                     ・消化の良い食品（おかゆ・ベビーフード・レトルト食など）                      ・カセットコンロ（温かい食事は食欲がわく）                 </p>
<p style="text-align: center;"><b>乳幼児</b></p>	<p><b>◎授乳回数、食事とおやつ回数、食事内容はいつもどおり</b>                      乳幼児は消化器官等が未熟であるため一度に多くの食事ができません。また、嗜好がありますので、日頃、飲みなれている粉ミルクや食べなれている食品の用意が大切です。</p> <p style="border: 1px dashed gray; padding: 5px;">                     ・粉ミルク ・ベビーフード ・アレルギー用食品(使用している場合)                      ・カセットコンロ                 </p> <p><b>◎脱水に注意</b>                      水分不足による脱水症状に留意しましょう。粉ミルクを調整するときやフリーズドライの離乳食を調理するときにも水は不可欠です。</p> <p style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;">1日1人あたり2～3Lの水（ミルク専用の殺菌した水も市販されています。）を用意しましょう。</p> <p><b>◎ストレスに注意</b>                      乳幼児は生活環境の変化を受けやすく、ストレスが食生活にも影響を及ぼすことがありますので、ストレスを発散できるような環境づくりが大切です。</p> <p style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; text-align: center;">遊び場の確保やボランティアからの支援を積極的に受けましょう。</p> <p>* 離乳食については、巻末に時期ごとのポイントを載せてあります</p>

対象者及び対象の疾病	注意事項・備蓄のポイント
妊産婦	<p><b>◎栄養量の確保と十分な安静が必要</b>  妊娠中期・末期、授乳期は、いつもより多くの栄養が必要です。また、体重増加や高血圧等により食事制限が必要な場合は、食べる量、栄養バランス、塩分に注意します。便秘になりがちなので、野菜不足にも注意します。</p> <p>・特にカルシウム（スキムミルク、カルシウム強化食品）、鉄分（魚肉缶詰、ドライフルーツ）が補給できる食品、野菜・海藻の缶詰や乾物、野菜ジュース、サプリメント  ・授乳期の場合、環境の変化により母乳の出が悪くなることもあるので赤ちゃん用の粉ミルク、粉ミルクを溶く水、哺乳瓶</p>
特別な食品が必要な場合	<p><b>◎日頃使用している特殊食品の備蓄が大切</b>  災害時は、ライフラインが寸断され普段利用している特殊食品が手に入りにくくなることを想定して備えましょう。</p> <p>・低カロリー食品、低ナトリウム食品、低たんぱく質食品等（病者用特別用途食品を使用している場合）  ・アレルギー対応食品</p>
かぜのとき	<p><b>◎体を温めることが大切</b>  特に冬は、体が冷えて免疫力が低下します。できるだけ温かいものを食べて体温を上げて、免疫力を上げることで治癒力が高まります。</p> <p>温かい食べ物、飲み物</p> <p><b>◎脱水に注意</b>  熱が高く食欲がないときは、脱水症状にならないように、水分の補給が大切です。</p> <p>水、お茶、野菜スープ、みそ汁、イオン飲料、ゼリー等</p> <p><b>◎消化が良く、やわらかい食事が大切</b>  食欲がなく、消化力が弱いときは、やわらかく、あっさりした食事にします。</p> <p>おかゆ（レトルト等）、野菜の煮物（缶詰等）、魚の水煮（缶詰）、めん類、高野豆腐、麩</p>
便秘のとき	<p><b>◎便秘をよくするために</b>  災害時は食事の内容や食事量、食品の種類も普段と変わるため、便秘になるかたが増えます。便秘によい食品は人により違ってきます。普段から自分の体に合う食品をチェックして備蓄食品としておくことも大切です。また、動くことで腸の動きを刺激するので適度な運動（歩く体操）とお腹のマッサージなどで、便秘を回避することもできます。</p> <p>・便秘解消の助けとなる食品（体質により合わない食品もありますので確認して備えてください）  乾燥わかめ、ドライフルーツ、干し芋、コーン缶詰、大豆水煮、豆の缶詰、ひじき、くだもの</p>

対象者及び対象の疾病	注意事項・備蓄のポイント
便秘のとき (続き)	<p><b>◎水分は十分に</b> こまめな水分補給が、便秘予防に大切です。</p> <p>水、お茶、野菜ジュース、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等</p>
下痢のとき	<p><b>◎水分、ビタミン、ミネラルの補給</b> 下痢によって失われる水分、ビタミン、ミネラルの補給が大切です。 食事と一緒に冷たい飲み物を飲むと、消化不良になり下痢を起こしやすくなるので気を付けましょう。</p> <p>水、お茶、野菜ジュース、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等</p> <p><b>◎消化が良く、やわらかい食事が大切</b> 消化力落ちていることがあるので、やわらかく油を控えた食事にします。 また、1回の食事量を減らして回数を増やし、よくかんで胃腸の負担を少なくすることも大切です。</p> <p>おかゆ(レトルト等)、野菜の煮物(缶詰等)、魚の水煮(缶詰)、高野豆腐、麩</p>

### 3 知っておくと便利な食事

災害発生後の食事のとり方をライフラインの種類別（水道・電気・ガス等）で食事の内容、組み合わせ例を掲載しました。

基本は主食、主菜、副菜の組み合わせですが、発災直後ではまず「食べられるものを食べる」という考えの中で、非常食をどのように組み合わせれば栄養が整うか等参考にしてください。

ライフライン  
水・電気・ガスが使えない場合  
水がある場合  
電気またはガスが使える場合

#### ◎ライフライン(水道・電気・ガス)が使えない場合

★備蓄食品を組み合わせた例

##### 例1

【主食】パン（缶）  
【主菜】コンビーフ（缶）  
【果物】果物（缶）  
【牛乳】ロングライフ牛乳  
※ロングライフ牛乳とは常温で長期保存可能な牛乳です。

##### 例2

【主食】クラッカー（乾パン）  
【主菜+副菜】クリームシチュー（レトルト）  
【副菜】野菜ジュース  
【果物】果物（缶）  
※野菜ジュースは飲んだ重量のおよそ半分を野菜の量として計算します。

※主食の中でも、レトルトのおかゆはそのまま食べられます。

上記【主食】の部分をおかゆに変えることもできます。

レトルトのおかゆは白がゆのほか、たんぱく質が入ったおかゆもあるので常備しておくとな便利な食品です。

#### ◎水があるとき

【主食】五目ごはん（アルファ米）  
【汁物】卵スープ  
【果物】果物（缶）  
※アルファ米は水で戻ります。

## ◎電気またはガスが使えるとき

### 例1

【主食】 ごはん（パック）  
【主菜】 鮭（野菜入り）味付け（缶） 1/2 缶  
（【果物】 果物（缶））  
【水分】 お茶

### 例2

【主食】 ごはん（パック）  
【主菜+副菜】 ビーフカレー（レトルト）  
（【果物】 果物（缶））  
【水分】 水

## 4 おてがる調理法

### (1) 主食編

#### ア ごはんに具をまぜるだけの鮭ずし(電気または、ガスが使えるとき)

(材料4人分)

ごはん（パック）・・・4パック  
鮭フレーク（瓶）・・・1瓶（100g）  
甘酢生姜・・・80g  
ひじき煮（缶）・・・1缶（110g）

(作り方)

- ① ごはんを温め、鮭フレーク、粗く刻んだ甘酢生姜、ひじき煮（缶詰）を混ぜます。
- ② 酢の味が不足なら、すし酢を適宜、加えます。  
★白ごまを入れると風味がよくなります。

#### イ ごはんに具をのせるだけのとりそぼろ丼(電気または、ガスが使えるとき)

(材料4人分)

ごはん（パック）・・・4パック  
とりそぼろ（瓶）・・・2瓶（180g）  
ひじき煮（缶）・・・1缶（110g）  
紅生姜・・・少々

(作り方)

- ① ごはんを温め、とりそぼろ（瓶）、ひじき煮（缶詰）、紅生姜をのせます。  
★牛肉そぼろなら、牛丼に、焼き鳥（缶）なら焼き鳥丼になります。

#### ウ さんまかば焼き丼(電気または、ガスが使えるとき)

(材料4人分)

ごはん（パック）・・・4パック  
さんまかば焼き（缶）・・・2缶  
焼きのり・・・少々

(作り方)

- ごはんを温め、さんまのかば焼き（缶）、焼きのりをのせます。



## エ なめ茸とツナの炊き込みごはん(電気または、ガスが使えるとき)

(材料4人分)

米(無洗米)・・・2合  
なめ茸(瓶)・・・1瓶(90g)  
ツナ(缶)・・・2缶(160g)  
紅生姜・・・少々

(作り方)

- ① お米になめ茸、ツナを入れて炊きます。(無洗米の時の水加減は、普通のお米1カップあたり大さじ1～2杯の水を多くします。)
- ② お茶碗に盛り、紅生姜をのせます。

## オ 炊飯器で作る人参ジュース入りホットケーキ(電気が使えるとき)

(材料4人分)

ホットケーキミックス・・・1袋(200g)  
人参ジュース・・・1缶(160ml)

(作り方)

- ① ホットケーキミックスと人参ジュースを混ぜ、電気炊飯器の内釜に入れ炊飯を押します。
- ② 出来上がったら竹串を使って内釜をなぞって取り出します。取り出す時は、熱いので注意してください。

★フライパンでも焼けます。

## ● その他の簡単料理(電気やガスが使えるとき)

料理	材料
そうすい	インスタントみそ汁+ご飯+卵
ドリア	ごはん+レトルトシチュー+粉チーズ
ひじきごはん	ごはん+ひじきのお惣菜
具たくさんラーメン	インスタントラーメン+白菜キムチ+カットわかめ+卵
スープスパゲティ	スパゲティ+あさりの缶詰+トマトジュース
そうめん汁	そうめん(乾麺)+インスタントお吸い物
お雑煮	おもち+インスタントお吸い物

### <炊飯器で煮物ができます！>

材料(野菜、芋、肉、魚等)とだし汁、調味料、アクとりシートをセットして、「炊飯」スイッチを押します。硬い時には再度「炊飯」スイッチを。





## エ マッシュポテトサラダ(水が使えるとき)

(材料4人分)

マッシュポテトフレーク・1カップ  
豆(缶)・・・・・・・・・・1缶(120g)  
スキムミルク・・・・・・・・大さじ3  
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ3  
水・・・・・・・・・・1カップ  
塩・こしょう・・・・・・・・適量

(作り方)

①マッシュポテトフレークに水、スキムミルクを入れて戻し、豆(缶)と合わせ、マヨネーズ、塩、こしょうで和えます。

## オ ひじき炒り豆腐(水、電気またはガスが使えるとき)

(材料4人分)

ひじき缶・・・・・・・・・・1缶  
木綿豆腐・・・・・・・・・・1丁  
長ねぎ・・・・・・・・・・1/4本  
ごま油・・・・・・・・・・小さじ2  
めんつゆ・・・・・・・・・・大さじ2

(作り方)

- ① 豆腐は皿にのせ電子レンジで2分くらい加熱し、水分をとばします。長ねぎはみじん切りにします。
- ② 厚手のなべかフライパンにごま油を熱し、長ねぎ、ひじきをさっと炒め、豆腐をくずし入れ炒め、めんつゆを入れて味を整えます。

## ●その他のおてがる料理(電気やガスが使えるとき)

料理	材料
なめ茸和え	ゆでた野菜(3センチに切る)＋なめ茸(瓶) ※野菜→ほうれん草、白菜、小松菜など
煮浸し	ゆでた野菜(3センチに切る)＋ツナ(缶)＋しょうゆ ※野菜→ほうれん草、白菜、春菊など
ごま炒め	ピーマン(種をとって、千切りにする。) ＋サラダ油＋調味料(めんつゆ)＋白ごま
酢の物	切干大根(水で戻し、食べやすく切る) ＋すし酢(人参、胡瓜を千切りにして入れても良い。)



**エ 鶏の煮物(電気またはガスが使えるとき)**

(材料4人分)	
焼き鳥(缶).....	2缶(170g)
水煮野菜.....	1袋(300g)
しょうゆ.....	大さじ1

(作り方)

- 鍋に焼き鳥(缶)、水煮野菜と材料がひたひたになるくらいの水を入れ煮ます。煮立ってきたら中火にし、しょうゆを入れて煮含めます。

★焼き鳥(缶)の代わりに魚の味付け缶でもよい。

**● その他の簡単料理(電気やガスが使えるとき)**

料理	材料
キムチ鍋	ギョウザ(市販)+野菜・きのこ類+キムチ鍋の素
親子煮	焼き鳥(缶)+卵+玉ねぎ+椎茸
南蛮漬け	鳥からあげ+レタス+にんじん+きゅうり+ノンオイルドレッシング

**(4)ワンボウル編**

災害時の実際として水が使えない状況で、よりシンプルなスタイルかつ栄養バランスがとれることは理想かもしれません。ここでは、特別な紹介ではなく、一枚のお皿、一つの器など、ひとまとめで栄養がとれる方法と「この食べ方でOK」と確認ができることを目的として紹介します。



**ア カレーライス(電気を使えるとき)**

(材料4人分)	
レトルトカレー.....	4袋
レトルトご飯.....	4パック
ツナ缶.....	1缶

(作り方)

- レトルトのご飯とカレーを温める。
- 器にご飯と彼を入れて油を切ったシーチキンをのせる。

★ツナ缶を足してタンパク質強化。災害時に必要なオメガ3もとれます。

**イ サバトライス(ガスが使えるとき)**

(材料4人分)	
さばみそ煮缶詰.....	1缶
トマト水煮缶詰.....	1缶
コショウなどのスパイス.....	少々
レトルトご飯.....	4パック
または	
オートミール.....	30g~60g
水.....	1人120ml

(作り方)

- フライパンにトマト水煮を入れて火にかける。
- 少し水分が飛んだらサバを入れて、残った汁とコショウで味を調える。
- オートミールは水を加えて火にかけて好みのかたさにする。
- 器にオープンペーパーを敷いて③を盛りつけ②をかける。

★サバ缶でオメガ3、トマトで体を守ってくれるリコピン、オートミールでビタミン、食物繊維がとれます

## ウ オートミールがゆ(電気またはガス使えるとき)

(材料4人分)

オートミール・・・・・・・・・・1人 30g  
フリーズドライ卵スープ・・・・・・・・4個  
乾燥わかめ・・・・・・・・・・8g  
お湯・・・・・・・・・・1人 200ml  
油(ごま油やオリーブオイル)・・小さじ4  
紙コップ・・・・・・・・・・4個  
耐熱用ビニル袋・・・・・・・・・・1枚

(作り方)

- ① 大きめの紙コップに耐熱用のビニル袋を入れてオートミール、卵スープ、乾燥わかめを入れてお湯を注ぎ袋を閉じて1分おく。  
カロリー不足を補う場合は、仕上げに油を入れる。

★オートミールは細かいタイプのものを

★たんぱく質補給に、アサリ缶詰やシーチキンなど入れてもよいです。アサリで鉄分補給!

## エ アサリのリゾット(ガスが使えるとき)

(材料4人分)

アサリ(缶)・・・・・・・・・・1缶  
トマト水煮缶・・・・・・・・・・1缶  
サラダ油またはオリーブオイル・・大さじ1  
あればガーリックパウダー・ニンニク・少々  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2  
レトルトご飯・・・・・・・・・・2パック

(作り方)

- ① フライパンに油を入れて火にかける。アサリの身を入れて炒める。
- ② ここにトマト水煮缶、レトルトご飯、アサリ缶の汁を入れて火にかける。
- ③ ごはんに火が通ったら火を止める。

\*大きめの紙コップに塩化ビニルを入れてその中にリゾットを入れる。

★ご飯のかわりにオートミールでもOK!

### 災害時にオメガ3は大切!!

コマーシャルなどでよく聞く「オメガ3」(オメガスリー)。体で作られないので、食事からとらなければならないものであることから「必須脂肪酸」と呼ばれています。

災害時は、通常の食事ができないので、健康な体を維持するために必要な「オメガ3」がとりづらい状況にあります。

災害時に「栄養まで気にすることはできない」と思うかもしれませんが、必須脂肪酸であるオメガ3はこのような状況だからこそ必要なものなのです。

### オメガ3は、体の中でどんな働きをするのでしょうか

炎症を抑える、血管を詰まりにくくする、免疫補強、筋肉分解を抑えて合成を高める・・・

そのほか、体脂肪を減らす、インスリンの効きを良くする、がんを抑えるなど、健康な体を作るうえで欠かせない(生理活性)物質を作るための材料となります。

オメガ3は、魚の油に多く含まれています。サバの缶詰、ツナ缶などレシピにも紹介してありますので備蓄食品に入れておいてください。また、日ごろの食事にも意識してとっていただきたい食品です。

## 5 乳児の備蓄

乳児期は、離乳食の各時期に合わせた家庭での備蓄が大切です。

ここでは、乳児の各時期に合わせた備えのポイントについてご紹介します。

### (1) 各時期の備え

#### ●0～4か月（最低でも3日分の準備は必要です）

- ・粉ミルク、キューブ型ミルク、液体ミルク など
- ・哺乳瓶
- ・小さい紙コップ・ラップ・水（軟水）→替えの哺乳瓶がない場合に使用します
- ・母乳を与える場合、授乳用ケープ、スカーフ
- ・その他、使い捨ての哺乳瓶や乳首など、ご家庭で必要と思われるものを準備ください

\*紙コップ授乳法は、こちらのサイトを参考にしてください↓

「覚えておきたい！災害時の「授乳」紙コップでの授乳方法～

「NHK エデュケーショナル」より

<https://www.sukusuku.com/contents/225238>

#### ●5～6か月

5～6か月になると、離乳食のスタート時期となります。

この時期は離乳食の回数が1日1回から2回、食べる種類はおかゆ・野菜・芋類がメインとなります。5か月後半からたんぱく質が入ったおかずが食べられるようになります。

#### <ベビーフードの選び方>

パッケージの月齢を参考に、赤ちゃんが食べたことがあるものを与えます。

- ・フリーズドライのキューブまたはフレーク状のおかゆや野菜

\*この時期は、離乳食のスタート時期で食べる量が少ない時期です。

フリーズドライのベビーフードは衛生的で無駄がなく、荷物もコンパクトでおすすめです。

#### ●7～8か月

7～8か月になると、離乳食も2回食になり1回の食事量もだんだん増えてきます。

この時期になると赤ちゃんは体を動かすようになり、動くことで筋肉がついてきますが、筋肉を付けるためには、離乳食からたんぱく質をとらなければなりません。

また、この時期はお母さんのおなかの中で蓄えてきた鉄分が底をつくため、成長に必要な鉄分は離乳食からとらなければなりません。

#### <ベビーフードの選び方>

パッケージの月齢を参考に、赤ちゃんが食べたことがあるものを与えます。

- ・食べる量が増えてくる時期なのでレトルトパウチのように量が多く入っていて、温めずにそのまま食べられるようなものがおすすめです。（レトルトパウチのおかゆ・おかず）

- ・レバーが入ったベビーフードやレバーのみの粉末のもので、鉄分をとることができます。  
\*粉末のベビーフードがあれば、色々なベビーフードに入れられて便利です。
- ・この時期の離乳食1食で必要なたんぱく質は3gです。  
ベビーフードのパッケージの栄養表示を見てたんぱく質がより多く入っているものを選びましょう。

### ●9～11か月

離乳食は1日3回食べるようになり、今までと比べ、食べる種類と量がさらに増えます。

この時期は、**脳が大きくなる時期**なので特に**魚が重要**なポイントになります。

普段の食事であれば、魚の油がのっている部分（鮭であればハラス、ツナの缶詰、青魚を食べたことがあればサバの缶詰など）を与えるとよいでしょう。

#### <ベビーフード選び方>

- ・たんぱく質は肉も魚も両方必要ですが、魚を意識してベビーフードを選びましょう。
- ・7～8か月同様、食べる種類と量が増える時期なので、レトルトパウチのベビーフードは量がしっかり入っているのでおすすめです。1食2パック必要です。

### (2) アレルギーがある場合のベビーフードの選び方

ベビーフードのパッケージにある食品表示で確認します。

最近のベビーフードを見ると、アレルギー対応のベビーフードが以前に比べ増えてきています。

各メーカーから「特定原材料7品目不使用」のベビーフードが販売されていますのでご活用ください。

### (3) ベビーフードもローリングストック

日頃からベビーフードを2～3日分買い置きして必要時利用したり、賞味期限を見ながら利用して、使った分を新たに買い足しましょう。



## おわりに

今回（令和 6 年 1 月作成）は、平成 23 年に作成しました「災害時・緊急時の簡単栄養マニュアル」の見直しと、新たに乳児期の栄養を追加し改編しました。

災害は、いつ起こるかわかりません。道路等の寸断で、命をつなぐために必要な食べ物がいつ手に入らなくなるかわかりません。だからこそ、日ごろからの備えは大切です。

この冊子で紹介した内容をご覧ください、環境・ライフラインの状況やご家族の体の状況に合わせた食事の備えの一助となれば幸いです。

### 参考サイト

①内閣府防災情報

[https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg\\_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf](https://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanz yokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf)

②NHK 災害列島

[https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/basic-knowledge\\_20230815\\_01.html](https://www3.nhk.or.jp/news/special/saigai/basic-knowledge/basic-knowledge_20230815_01.html)

③赤ちゃんを守る防災

<https://emg.yahoo.co.jp/notebook/contents/article/baby200309.html>



## 災害時・緊急時の栄養マニュアル

発行・編集 那珂市保健福祉部 健康推進課

〒311-0105 那珂市菅谷3198

TEL 029(270)8071