

災害時でも健康な食生活を

災害時は、いつもと違う環境やストレスなどで体調を崩しやすくなります。長期化する避難生活を考えると限られた環境の中でも、バランスのとれた食事を意識することが大切です。

(1) 食事はバランス良く(黄・赤・緑の3つのお皿を揃えましょう)

のどの渇きや空腹を満たすだけの食事では、疲れを回復させることができません。

限られた食材を工夫して、自分や家族の体が元気になる食事づくりを心がけましょう。



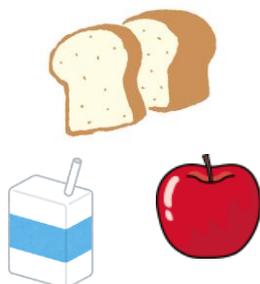
主食 (黄)	主菜 (赤)	副菜 (緑)
<p>からだを動かす もとになる</p> <p>ご飯・パン・麺・芋など</p>	<p>筋肉や血液をつくる</p> <p>肉・魚</p> <p>大豆製品・乳製品など</p>	<p>体調を整える</p> <p>野菜・果物・乾物など</p>

【献立例1】



- おにぎりの具が魚や肉の場合は、野菜ジュースや果物を組み合わせます。
- おにぎりの具が梅や昆布の場合は、牛乳や肉・魚の缶詰を組み合わせます。野菜ジュースや果物もプラスしましょう。

【献立例2】



- パンは飲み込みにくいので、高齢者や幼児は飲み物と交互に食べたり、牛乳に浸したりして食べます。
- 肉や魚の缶詰に加え、野菜ジュースや果物を組み合わせます。
- 菓子パンは糖分や脂肪分が多く含まれているので食べすぎには注意します。

家族構成を考慮した食品も用意しましょう

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある人、慢性疾患がある人などは特に注意して備える必要があります。

【例】粉ミルク、ベビーフード、濃厚流動食、とろみ調整食品、アレルギー用食品、減塩食品、低カロリー食品、低たんぱく質食品など

(2) 食事や調理をする際の注意点

- 食事の準備や、食時の前には手を洗いましょう。水がない場合はウェットティッシュまたはアルコール消毒をしましょう。
- 食品を素手で触らないようにし、加熱調理しましょう。
- 開封した食品は早めに食べ、鮮度があやしいものは食べないようにしましょう。
- 消費期限、賞味期限を確認しましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- 体調の悪い人は、調理に参加しないようにしましょう。

☆あると便利な調理器具類

卓上コンロ・ボンベ



バーベキューコンロ



七輪



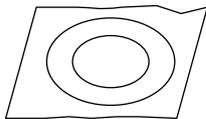
鍋



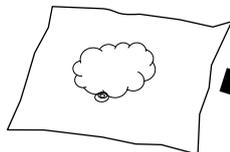
☆調理の工夫

◇ラップを使って

皿に広げて料理を盛り付ける。



ラップでおにぎりを握る。



使い捨て手袋で握っても。

◇クッキングシートを使って

フライパンに敷いて焼く。



◇ポリ袋を使って

ボウルのかわりに混ぜる。



乾物は少量の水で戻す。

☆盛りつけ・後片づけの工夫

- 料理は大皿盛りにし、できるだけ洗い物を減らします。
- 皿の上にラップやホイルを敷き、食器が汚れないようにします。
- 食器や鍋類は水につけ置き、まとめて洗います。
- ティッシュなどで汚れをふき取ってから洗います。

(3)非常時に役立つレシピ

災害が起こると、ライフラインが停止する可能性があります。限られた環境や道具でも衛生的に調理し、食事がとれるように日頃から作り方を習得しておきましょう。なかでも、パッククッキングは、洗い物も少なく、簡単にできるため有効です。



パッククッキングのポイント

パッククッキングは食材をポリ袋に入れて、加熱調理する方法です

1. ポリ袋は、「高密度ポリエチレン製」「食品包装用」の無地でマチのないものを使用します。
2. 1袋に入れる量は、1～2人分を目安にします。
3. ポリ袋に食材を入れたら、中の空気をしっかりと抜きましょう。なるべく平らに広げます。
4. 加熱すると袋が膨らむため、結び目はなるべく上の方にします。
5. 鍋の場合は弱火で沸点を保ちます。

電気ポットで調理する場合は98℃に設定します

1. 容量に合わせて、1/3量の水を入れます。(3ℓ用のポットなら1ℓの水)
2. 加熱すると膨らむので、3ℓ用のポットなら3袋までにします。(材料600gまで)
3. 熱くなっているので、取り出す時はやけどに注意が必要です。穴あきおたまやトングを使って取り出してください。

❖主食❖



○ポリ袋で炊くごはん

材料名	1人分	作り方
米	1/2 カップ	①米は、袋の中で少し水（分量外）で軽くもみ洗いし、袋の口をすぼませてとぎ汁を捨てる。 ②しばらく放置して吸水させてから、ポリ袋に分量の水を加え、袋の空気を抜いて結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、①を入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。 ※水を増やしてお粥にできます。
ポリ袋	1枚	

○コンビニおにぎりでおじや

材料名	1人分	作り方
おにぎり 鮭または梅	1個	①おにぎりの袋を開けて、のりをはずしておく。 ②ポリ袋に水とご飯を入れ、軽く袋の上からほぐす。 ③空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかりと結ぶ。 ④鍋にお湯を沸かし、③を入れて弱火で20分加熱する。
水	200ml	
ポリ袋	1枚	

○ミートソースパスタ

材料名	2人分	つくり方
早ゆでマカロニ	60g	①ポリ袋に材料をすべて入れて、袋の上から混ぜる。 ②空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかり結ぶ。 ③鍋にお湯を沸かし、②を入れて弱火で10分加熱する。 ※マカロニの代わりに、短く折ったスパゲティでも代用できます。ただし、ポリ袋が破けないよう注意が必要です。
ミックスベジタブル	40g	
大豆水煮缶	60g	
ミートソースの素	200g	
ポリ袋	1枚	

○イワシ缶炊き込みご飯

材料名	2人分	つくり方
米	1合	①米とひじきは水洗いし、2つに分けてそれぞれポリ袋に入れる。 ②ポリ袋にイワシ缶を汁ごと半分ずつ入れ、分量の水を入れる。 ③空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結び、しばらく浸水させる。 ④電気ポットに③を入れ、98℃になってから60分加熱する。 ※無洗米、ひじきはそのまま使用できます。
水	120ml × 2	
イワシ缶	1缶	
ひじき(乾燥)	2つまみ	
ポリ袋	2枚	

❀ 主菜 ❀



○サンマ缶煮

材料名	2人分	つくり方
大根	5cm	①大根は厚めに皮をむき、薄めの銀杏切りにする。 ②ポリ袋に大根と汁ごとサンマ缶を入れる。空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結ぶ。 ③鍋にお湯を沸かし、②を入れて弱火で約60分加熱する。
サンマ缶	1缶	
ポリ袋	1枚	

○野菜カレー

材料名	2人分	つくり方
じゃがいも	1個	①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは薄めのひと口大に切りそろえる。 ②ポリ袋に①の野菜とカレールウ、水を入れて、空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結ぶ。 ③鍋にお湯を沸かし、②を入れて弱火で約60分加熱する。
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	2cm	
市販のカレールウ	1片	
水	60ml	
ポリ袋	1枚	

○松風焼風

材料名	2人分	作り方
とりひき肉	100g	①ポリ袋に卵、みそ、砂糖、酒を入れて、袋の上から混ぜる。 ②①にとりひき肉とパン粉を入れ、よくこねる。 ③空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかり結ぶ。 ④鍋にお湯を沸かし、③を入れて弱火で20分加熱する。 ⑤火が通っているのを確認し、切り分ける。
パン粉	大さじ1	
卵	1/2個	
みそ	小さじ2	
砂糖・酒	小さじ1	
ポリ袋	1枚	

○肉じゃが

材料名	2人分	作り方
じゃがいも	1個	①じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは薄めのひと口大に切りそろえる。 ②ポリ袋に①の野菜と焼きとり缶を入れ、空気を抜いてポリ袋の口をしっかり結ぶ。 ③電気ポットに②を入れ、98℃になってから60分加熱する。
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	2cm	
焼きとり缶	1缶	
ポリ袋	1枚	

❖副菜❖



○春雨サラダ

材料名	2人分	作り方
春雨（乾燥）	60g	①春雨は5cm程度にはさみで切り、ポリ袋に入れる。 ②レタスは洗って、食べやすい大きさに手でちぎり、①に入れる。 ③カニ缶も汁ごと②に入れ、袋の上から混ぜる。 ④空気を抜いて、ポリ袋の上端をしっかり結ぶ。 ⑤鍋にお湯を沸かし、④を入れて弱火で10～15分加熱する。 ⑥最後にドレッシングをかける。
レタス	60g	
カニ缶	30g	
和風ドレッシング（市販）	小さじ2	
ポリ袋	1枚	

❖おやつ❖

○湯せんパン

材料名	4～5人分	作り方
ホットケーキミックス	150g	①ポリ袋にバターを入れて、湯せんで溶かす。 ②①に卵と牛乳をよく入れ、よく混ぜ合わせる。 ③②に粉を入れさらによく混ぜ合わせる。
卵	1個	

バター	10g	④だまがなくなったら、チョコレート割りほぐし入れる。 ⑤空気を抜いて、ポリ袋の上端を結ぶ。 ⑥鍋にお湯を沸かし、⑤を入れて弱火で40分加熱する。 ※バターかわりにサラダ油、チョコレートかわりに甘納豆でも作れます。
牛乳	150g	
チョコレート	50g	
ポリ袋	1枚	

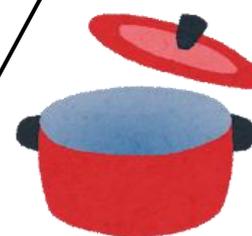
出典：(公社)山形県栄養士会 JDA-DAT より

～お鍋でごはんを炊いてみよう～

1. 米は、少しの水で軽くもみ洗いし、ザルにあげる。
2. 鍋に米と水を入れて20分くらいおく。
米1合につき、水を210ml入れる。
(無洗米の場合、225ml (米の重量の1.5倍程度))
3. 火に鍋をかけて、沸騰するまで強火にする。
4. 沸騰したら弱火にして10～15分くらい炊く。
5. 水分がなくなり、ピチピチと音がしてくる。
6. 火を消して10～15分間そのまま置いて蒸らす。

炊飯の基本

米1合に対し、1.1～1.2倍の水を入れます



ご飯を大量に炊くときは・・・「湯炊き法」

先に計った水を釜に入れてふたをして、沸騰したら米を一気に入れて炊く方法です。加熱が均一で、炊きむらがなくできあがります。

1. 鍋に計量した水を入れて蓋をして沸かす。
2. 水が沸騰したら、水に浸漬してざるにあげた米を一気に入れて蓋をする。
3. 5分程度たったなら加熱ムラが出来ないように、全体を大きなしゃもじや菜箸で混ぜる。
4. 蓋をして加熱を続け、吹きこぼれそうになったら火を弱める。
5. 水気がなくなったら火をとめて、15分ほど蒸らす。

～脱水予防に役立つ「経口補水液」～

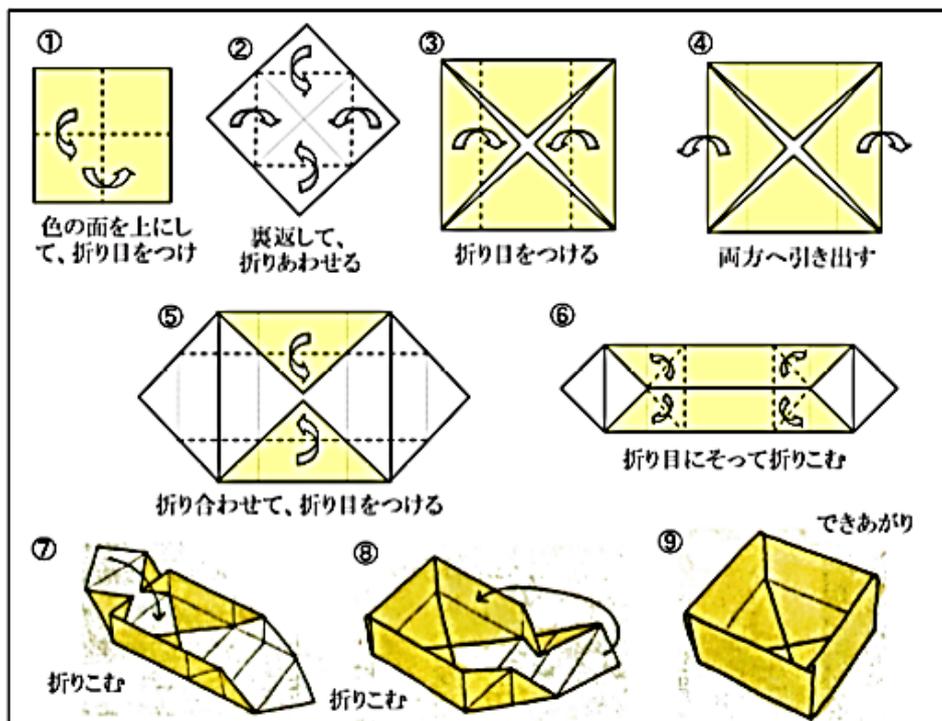


※塩分やブドウ糖が体に吸収されやすい割合で配合してあるため、発熱、下痢、嘔吐、熱中症などによる脱水予防に有効です。
レモン果汁を少量加えると飲みやすくなります。

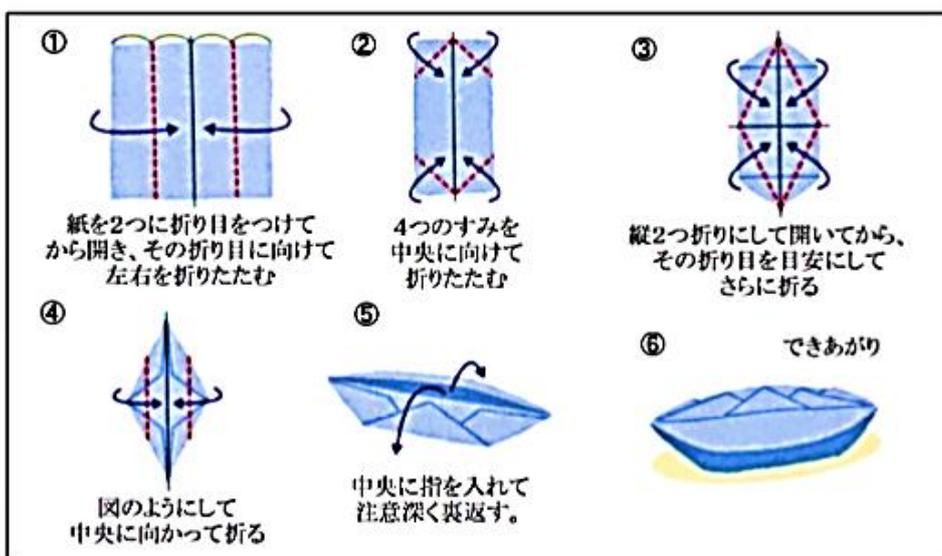
◆紙でつくるお皿



《箱型》



《船型》



出典：新潟県十日町地域振興局健康福祉部

～災害時を知恵と工夫で乗り切る！～食の備えとサバイバルクッキング〈保存版〉より

【相談・連絡先】

市・町

〇〇〇〇課

TEL