

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つのお皿をそろえましょう)

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。



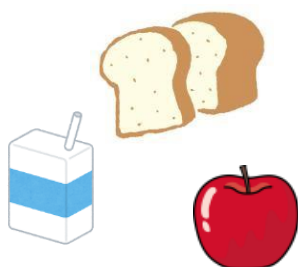
主食【黄】	主菜【赤】	副菜【緑】
<p>からだを動かす もとになる</p> <p>ご飯・パン・麺・芋など</p>	<p>筋肉や血液をつくる</p> <p>肉・魚・大豆製品 ・乳製品など</p>	<p>体調を整える</p> <p>野菜・果物・乾物など</p>

【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。

☆各々の状態に合った食品を用意しましょう

乳幼児や高齢者、食物アレルギーのある方、慢性疾患がある方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

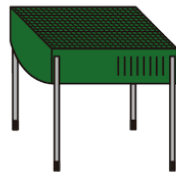
- 食事の準備や、食べる前には手を洗いましょう。
- 水がない場合はウェットティッシュまたはアルコール消毒をしましょう。
- 食品を素手で触らないようにし、加熱調理しましょう。
- 開封した食品は早めに食べ、鮮度があやしいものは食べないようにしましょう。
- 消費期限、賞味期限を確認しましょう。
- 生水は飲まないようにしましょう。
- 体調の悪い人は、調理に参加しないようにしましょう。

☆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

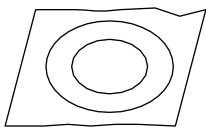


鍋

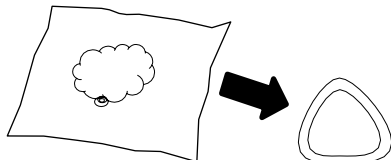


☆調理の工夫

◇ラップを使って
→洗い物が減らせます



皿に広げて料理を盛りつける



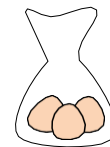
ラップや使い捨て手袋でおにぎりを握る

◇クッキングシートを使って
→洗い物が減らせます

フライパンに
敷いて焼く



◇ポリ袋を使って
→ボウルのかわりになります



材料を混ぜる・
つぶす



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

災害が起き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が少なく、簡単にできるのでおすすめします。



☆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。

空気を抜くことで真空状態となり、気圧の差で味がしみ込みやすく、煮物など煮崩れしやすい料理に適しています

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ましょう!

❀主食❀



○ごはん

材料名	1人分	作り方
米	1/2カップ	①米は、袋の中で少しの水(分量外)で軽くもみ洗いし、袋の口をすばませてとぎ汁を流す、を数回行う。 ②ポリ袋に分量の水を加え、しばらく吸水させてから、袋の空気を抜いて上の方をしっかりと結ぶ。 ③鍋に湯を沸かし、②を入れて20分ほど加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。 ※水を増やしておかゆをつくることもできます ※無洗米であればとぐ必要なくひと手間減らせます
水	1/2カップ	
ポリ袋	1枚	

○コンビニおにぎりdeのりがゆ

材料名	1人分	作り方
コンビニおにぎり	1個	①ポリ袋におにぎりのごはんとりのり、分量の水を入れ、軽くごはんをほぐす。 ②空気を抜いて、ポリ袋の上の方をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に③を入れて20分ほど加熱する。
水	200ml	
ポリ袋	1枚	

○ミートソースパスタ

材料名	2人分	作り方
早ゆでマカロニ	60g	①ポリ袋に材料をすべて入れ、袋の上からかるく混ぜる。 ②空気を抜いて、ポリ袋の上の方をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に②を入れてマカロニの加熱時間に合わせて加熱する。 ※マカロニの代わりに、半分に折ったスパゲティでも代用できます。 このとき、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	

○いわし缶の炊き込みごはん

材料名	2人分	作り方
米	1合	①米とひじきは水洗いし、それぞれ2つに分けてポリ袋に入れる。 ②ポリ袋にいわし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上の方をしっかりと結び、しばらく浸水させる。 ④熱湯に③を入れて20分ほど加熱し火を止め、そのまま10分蒸らす。 ※無洗米であれば、とぐ必要なくひと手間減らせます
水	120ml×2	
いわし缶	1缶	
ひじき(乾燥)	2つまみ	
ポリ袋	2枚	

✿主菜✿



○さんま缶煮

材料名	2人分	作り方
大根	5cm	①大根は厚めに皮をおき、薄めのいちょう切りにする。 ②ポリ袋に大根とさんま缶を汁ごと入れる。空気を抜いてポリ袋の上の方をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に②を入れて20分ほど加熱する。
さんま缶	1缶	
ポリ袋	1枚	

○野菜カレー

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とカレールウ、水を入れ、空気を抜いてポリ袋の上の方をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に②を入れて40分ほど加熱する。 ※材料を小さめに切ると、加熱時間が短縮できます
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	

○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と焼きとり缶を入れ、空気を抜いてポリ袋の上の方をしっかりと結ぶ。 ③熱湯に②を入れて40分ほど加熱する。
玉ねぎ	1/4個	
にんじん	2cm	
焼きとり缶	1缶	

○松風焼風

材料名	2人分	作り方
鶏ひき肉	100g	①ポリ袋にたまご、みそ、砂糖、酒を入れて、よくもみ混ぜる。 ②①に鶏ひき肉とパン粉を入れ、袋の上からよくもんで混ぜる。 ③空気を抜いてポリ袋の上の方をしっかり結ぶ。 ④熱湯に③を入れて20分ほど加熱する。 ⑤火が通っているのを確認し、切り分ける。 ※平たくすると、加熱ムラが少なくてすみ、加熱時間短縮にも
パン粉	大さじ1	
たまご	1/2個	
みそ	小さじ2	
砂糖・酒	小さじ1	
ポリ袋	1枚	

❁副菜❁



○春雨サラダ

材料名	2人分	作り方
はるさめ	60g	①はるさめは食べやすい長さに切り、ポリ袋に入れる。 ②レタスは洗って、食べやすい大きさにちぎり、①に入れる。 ③かに缶をほぐし、汁ごと②に入れる。ドレッシングも入れる。 ④空気を抜いて、ポリ袋の上の方をしっかり結ぶ。 ⑤熱湯に④を入れて5分ほど加熱する。
レタス	60g	
かに缶	30g	
和風ドレッシング	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
バター	10g	①ポリ袋にバターを入れ、湯せんで溶かす。 ②①にたまごと牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。 ③②にホットケーキミックスを入れ、さらによく混ぜ合わせる。 ④ダマがなくなったらチョコレートを割って加え、混ぜる。 ⑤空気を抜いて、ポリ袋の上の方をしっかり結ぶ。 ⑥熱湯に⑤を入れて10分ほど加熱したら裏返し、さらに10分ほど加熱する。 ※バターのかわりにサラダ油、チョコレートのかわりに甘納豆や干しぶどう、くるみなど、お好みのものでOK
たまご	1個	
牛乳	100ml	
ホットケーキミックス	100g	
チョコレート	50g	
ポリ袋	1枚	

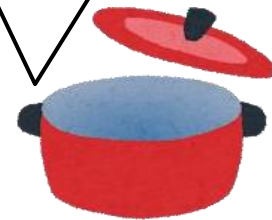
出典:(公社)山形県栄養士会 JDA-DAT より

お鍋でご飯を炊く

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。
水の分量は米1合につき210ml。
※無洗米の場合は225ml(米の重量の1.5倍程度)
3. 鍋を火に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きたら
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



ごはんを大量に炊く場合→「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、炊きムラ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、水に浸漬してザルにあげた米を一気に入れて蓋をする。
3. 5分程度たったら加熱ムラが出来ないように、全体を大きなしゃもじで混ぜる。
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』の作り方

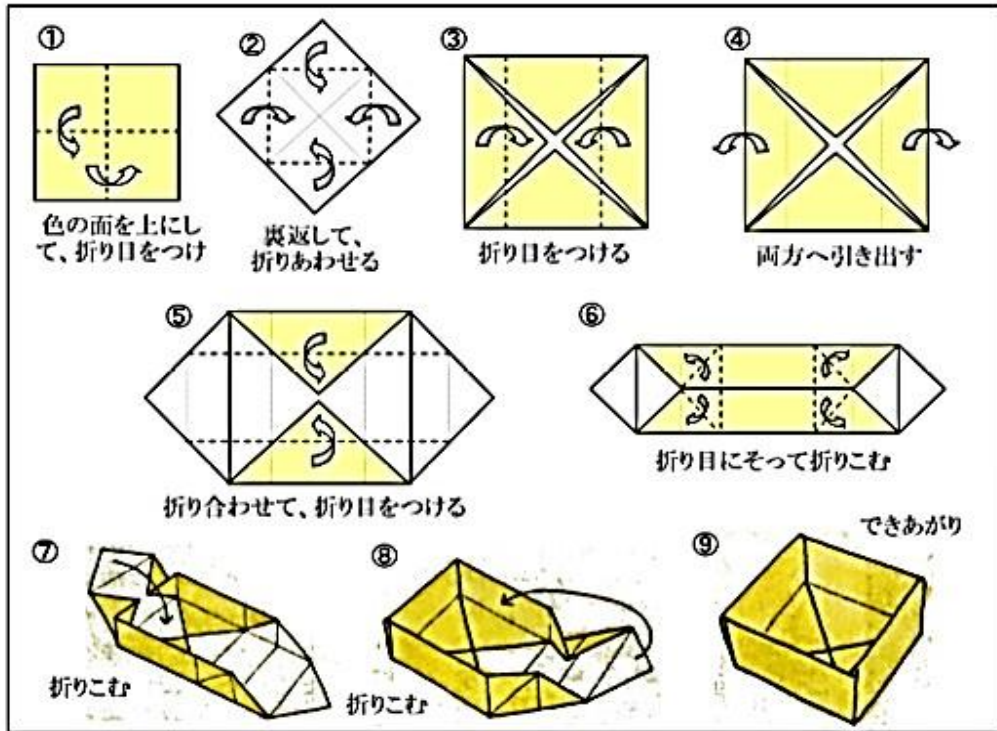


※塩分やブドウ糖が体に吸収されやすい割合で配合してあるため、発熱、下痢、嘔吐、熱中症などによる脱水予防に有効です。レモン果汁を少量加えると飲みやすくなります。

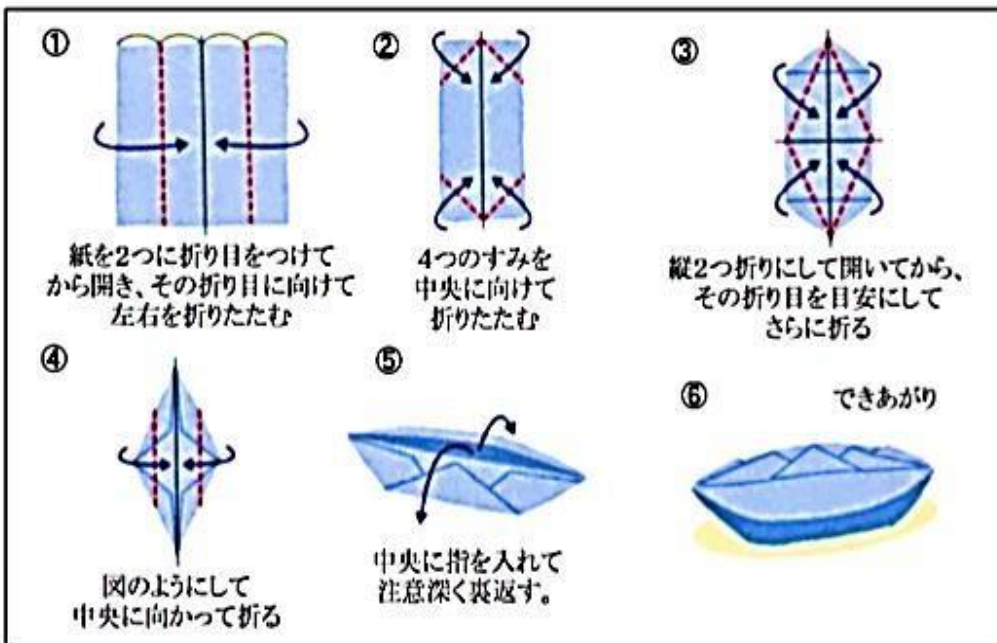
◆紙でつくるお皿の作り方

いざというときにお役立ち！

《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

【作成】村山地域栄養施策担当者会

【相談・連絡先】尾花沢市健康増進課

☎22-1118

✉kenko@city.obanazawa.yamagata.jp