

災害時の栄養・食生活支援

食卓から元気と笑顔と安心を

食べて安心 備えて安心

災害発生後1週間の食卓

— 献立編 —



長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 稲山研究室



生活協同組合コープながの

はじめに

■ 他人ごとから私ごとに。災害列島に住む覚悟

2019年、長野県は記録的な大雨による千曲川の氾濫にみまわれました。厳しい現実を目の前に、非力さを痛感させられました。“未曾有”“これまでに経験したことのない”といった言葉も頻繁に聞かれます。“線状降水帯”という用語も覚えました。過去にも被害があった地域ではなく、今住んでいるエリアが被害を受ける可能性があります。

災害時、水や電気、ガスなどのライフラインは断たれ、生活が大きく変わります。誰もが疲労やストレスを抱え、不調になります。そのような中でも、前を向いて生活を取り戻す力を振り絞らなければなりません。災害下、少しでも元気であるには平常時からの備えが必要です。

多くの自治体やメディアから、「災害に備えて1週間分の食料の備蓄を」というメッセージが発信されています。しかし、自宅に「災害食」と書かれた大きなボックスを人数分、保管しておくことができる家庭ばかりではありません。そこで、日常食べている食品を少し多めにストックし、食べながら補充するというローリングストックがすすめられています。でも、健康を守るためには、ストックは何でもいい、というわけにはいきません。

本冊子は、『食べて安心 備えて安心 災害発生後1週間の食卓』と題して、2023年2月に発刊した本編となる冊子の中から、献立管理に関するページを抜き出して、まとめたものです。管理栄養士の視点から考えた、災害下、身体も心も元気で笑顔で安心できる食卓を整えるためのポイントと具体的な献立モデルを紹介しています。災害時にあわてることが少なくなるように、災害下のストレスを少しでも軽くできるように、日頃からの心と食品の準備に役立てていただければ幸いです。

稲山 貴代
管理栄養士 博士(スポーツ医学)
公立大学法人長野県立大学 教授
コープデリ連合会 有識者理事

「献立編」の構成

- I オリエンテーション 栄養・食品・献立
- II 災害時の1週間の食卓
- III 知っておきたい知恵
 - 1週間の食卓の振り返り
 - ローリングストック
 - 食品表示のみかた
 - 備えておきたい食品リスト



栄養・食品・献立

食卓をととのえるために必要な知識を理解する

1食、1日だけであれば、エネルギーを確保することを優先します。でも、不適切な食事が続くと栄養不足や偏りが心配になります。日常生活を取り戻すまで、元気でいるための健康的な食卓が大切です。

■ 避難生活で必要とされる栄養的な配慮

まず優先すべきことは、活動のためのエネルギーを確保することです。次に、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事で栄養不足にならないようにすることです。

- エネルギー摂取量が、多すぎたり少なすぎたりしないようにする
1人あたり1,800~2,000kcal/日が目安
- たんぱく質やビタミンの摂取不足にならないようにする
たんぱく質を55g/日以上は確保する
ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCなどの不足が心配なときは、サプリメントの助けもかりる

■ 食品表示の活用

食品の袋や外箱には、食品表示法にしたがって、安全性、品質、健康に関連した事項など、さまざまな情報が記載されています。表示のルールを知って、食品の選択に役立てます。

参考)食品表示の詳細は消費者庁のホームページで

例)



栄養成分表示は、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量を、この順番で記載する必要があります。その上で、特徴的な成分(例、食物繊維など)が表示できます。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|-------|---------|-------|-------|----|-------|------|-------|-----|-------|-------|--------|--|
| <p>名称 チョコレート菓子 原材料名 チョコレート(糖類(砂糖、乳糖)、カカオマス、ココアバター、全粉乳、植物油脂、脱脂粉乳)(国内製造)、クッキー(小麦粉、アーモンド、砂糖、ショートニング、卵白、鶏卵、食塩)/乳化剤(大豆由来)、香料</p> <p>内容量 8枚入 賞味期限 左側面に記載 保存方法 直射日光、高温多湿を避け、28℃以下で保存してください。 販売者 日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8 製造者 イトウ製菓株式会社 第一工場 〒319-0102 茨城県小美玉市西郷地1667</p> | <p>栄養成分表示 1枚10.5g(平均重量)あたり</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>60 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.0 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>3.9 g</td></tr> <tr><td>炭水化物</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>一糖類</td><td>3.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>0.02 g</td></tr> </table> <p>(日本生協連商品検査センター作成)</p> | エネルギー | 60 kcal | たんぱく質 | 1.0 g | 脂質 | 3.9 g | 炭水化物 | 5.3 g | 一糖類 | 3.8 g | 食塩相当量 | 0.02 g | <p>アレルギー物質(表示推奨品目含む)</p> <p>卵・乳成分・小麦 大豆・アーモンド</p> <p> FSC ミックス パッケージ FSC® C081641</p> <p> 紙 外箱 個包装:PP トレイ:PS ごみに出すときは市町 たがってください。</p> |
| エネルギー | 60 kcal | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質 | 1.0 g | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質 | 3.9 g | | | | | | | | | | | | | |
| 炭水化物 | 5.3 g | | | | | | | | | | | | | |
| 一糖類 | 3.8 g | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩相当量 | 0.02 g | | | | | | | | | | | | | |

記載する項目は決まっています

原材料名は多く含まれる順に記載します

■ 献立を考える際の3原則

食品表示をみながら、次の3つについて確認します。

- 自宅にある食品を使っている
- 1日あたりのエネルギーが1,800~2,200kcal、たんぱく質は55g以上である
ライフラインが復旧し、入手できる食品や調理の幅がひろがってきたら
- 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食卓である

1日目の食卓

災害発生直後、水と食事(エネルギー量)をとることを優先する



朝食

モーニングクロワッサン(ロング
ライフパン)¹ …【主食】
魚肉ソーセージ² …【主菜】
野菜スープ(フリーズドライ)³
…【副菜】

エネルギー 476 kcal
たんぱく質 13.6 g

ひとこと ロングライフパンにはいろいろな味があります

昼食

きつねうどん(カップ麺)⁴
…【主食】
デニッシュクリームパン(ロング
ライフパン)¹ …【主食】
大豆とひじきの五目煮(缶)⁵
…【主菜】

エネルギー 755 kcal
たんぱく質 21.3 g



【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦、卵、乳、大豆 ²小麦、卵 ³小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉 ⁴小麦、卵、乳、さば、大豆 ⁵小麦、大豆
⁶小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご ⁷乳 ⁸オレンジ、バナナ、りんご ⁹小麦、卵、乳、アーモンド、大豆

！ 冷蔵庫をのぞいて食べもの探し

冷蔵庫、冷凍庫には、そのまま、または自然解凍で食べられるものはいっています。停電になってもあわてない。まずは、落ち着いて冷蔵庫の中をのぞいてみましょう。例えば、ウインナーはすでに加熱されていてそのまま食べられるものがあります。卵や味噌など、常温保存が可能な食品もあります。停電になったらすぐに食べられなくなるわけではありません。

夕食

カレーライス⁶
 …【主菜&主菜&副菜】
 ごはん(アルファ米)、ビーフカ
 レー甘口(レトルトパウチ)
 ロングライフ牛乳⁷ …【乳製品】

エネルギー 642 kcal
 たんぱく質 18.0 g



補食

ミックスキャロット(野菜・果汁)⁸
 ハイシャルル⁹

エネルギー 134 kcal
 たんぱく質 1.8 g

ひとこと 野菜や果汁飲料を上手に活用して



1日の栄養量(1人分)

エネルギー 2,007 kcal たんぱく質 54.7 g 脂質 75.7 g
 炭水化物 280.0 g 食塩相当量 12.7 g

！ 1日目の食卓で使用した食品



2日目の食卓

落ち着いてきたら、おかず(主菜や副菜)がある食卓を意識する



朝食

- オールブランフルーツミックス¹
…【主食】
- ポークランチョンミート(缶)²
…【主菜】
- ひじきとコーンのサラダ³【副菜】
ひじき(ドライパック)、コーン
(ドライパック)、ツナ(レトルト
パウチ)、マヨネーズ
- ロングライフ牛乳⁴ …【乳製品】

エネルギー 570 kcal
たんぱく質 20.5 g

昼食

- 塩ラーメン⁵ …【主食&主菜】
函館塩ラーメン(カップ麺)、水
煮うずらの卵、ドライサラミ、味
噌汁の具(乾燥)
- 白花豆の煮物(パック)⁶
…【副菜】

エネルギー 633 kcal
たんぱく質 22.2 g



ひとつこと インスタント麺も、ちよい足しで主菜をかねた一品に

【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦 ²大豆、豚肉 ³卵、大豆、りんご ⁴乳 ⁵小麦、卵、いか、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 ⁶小麦、大豆 ⁷大豆、りんご ⁸小麦、乳、大豆 ⁹カシューナッツ ¹⁰大豆

！ 便をためない工夫

避難生活での悩みのトップは便秘です。トイレ習慣が変わってしまう、食物繊維の摂取不足になる、ストレスなどが原因です。野菜や果物がとりにくいので、きのこや海藻などの乾物食品で食物繊維を補うようにします。そのほか、水分をしっかりとる、身体を動かすことも大切です。便秘になりやすい方は、実践しやすい便秘解消の秘訣をみつけておいてください。



夕食

五目ごはん(アルファ米)⁶
 …【主食】
 さんまのみぞれ煮(缶)¹ 【主菜】
 寒天と大豆の甘酢和え⁷
 …【副菜】
 糸寒天、大豆(ドライパック)、
 かんたん酢
 豆腐の味噌汁(フリーズドライ)⁸
 …【汁物】

エネルギー 684 kcal
 たんぱく質 31.6 g

ひとこと アルファ米は、約1時間の水戻しでも食べられます

補食

ミックスマッツ⁹
 豆乳¹⁰

エネルギー 189 kcal
 たんぱく質 10.2 g



1日の栄養量(1人分)

エネルギー 2,078 kcal たんぱく質 84.5 g 脂質 83.5g
 炭水化物 256.7 g 食塩相当量 16.8 g

！ 2日目の食卓で使用した食品



3日目の食卓

ライフラインの復旧までもう少し。たんぱく質がとれていることを確認



朝食

りんごのジャムパイ(ロングライフパン)¹ …【主食】
 モーニングクロワッサン(ロングライフパン)² …【主食】
 チーズかまぼこ³ …【主菜】
 かぼちゃのポタージュスープ⁴ …【副菜&乳製品】
 かぼちゃスープ(レトルトパウチ)、ロングライフ牛乳

エネルギー 750 kcal
 たんぱく質 20.1 g

昼食

トマトソーススパゲッティ⁵ …【主食】
 スパゲッティ、パスタソース(瓶)、粉チーズ、パセリ(乾燥)
 プルドポーク(ストックデリ)⁶ …【主菜】
 味噌オニオンクリームスープ(粉末)⁴ …【汁物】
 プルーン(ドライ)

エネルギー 629 kcal
 たんぱく質 24.4 g



ひとつこと 麺をあらかじめ水に浸しておくと、ゆで時間の短縮が可能

【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦、卵、乳、大豆、りんご ²小麦、卵、乳、大豆 ³小麦、乳、かに ⁴乳 ⁵小麦、大豆 ⁶卵、乳、大豆、豚肉 ⁷さば、大豆 ⁸小麦、乳、大豆 ⁹オレンジ、バナナ、りんご ¹⁰小麦、乳

！ レパートリーを増やす工夫

ストックデリやクイックディッシュとよばれる商品があります。加熱済みの惣菜である、常温で保存ができる、冷凍商品だけど自然解凍でOK、密封した包装容器に入っていて保存期間が長い、などの特徴があります。毎日の食卓にもう一品プラス、忙しい時の即食だけでなく、災害時にも大活躍します。食べきりサイズで開封後のロスが少ないこともうれしいです。



夕食

ごはん(アルファ米) …【主食】
 さばのみそ煮(レトルトパウチ)⁷
 …【主菜】
 ほうれん草の味噌汁(フリーズドライ)⁸
 …【汁物】
 細切り高野豆腐(乾燥)

エネルギー 560 kcal
 たんぱく質 23.7 g

ひとこと レトルト食品は味付けしっかりで、温めなくても美味しい

補食

ミックスキャロット(野菜・果汁)⁹
 発酵バターショートブレッド¹⁰

エネルギー 192 kcal
 たんぱく質 2.4 g



1日の栄養量(1人分)

| | | |
|------------------|--------------|-----------|
| エネルギー 2,131 kcal | たんぱく質 70.6 g | 脂質 69.8 g |
| 炭水化物 307.7 g | 食塩相当量 8.9 g | |

！ 3日目の食卓で使用した食品



4日目の食卓

ライフラインが復旧したら、簡単クッキングで心のリフレッシュ



朝食

親子トースト¹ …【主食&主菜】
食パン、焼き鳥(缶)、卵、マヨネーズ、塩、こしょう

野菜コンソメスープ(フリーズドライ)² …【副菜】

みかん …【果物】

エネルギー 460 kcal

たんぱく質 19.3 g

昼食

大豆ミートのガパオライス³
…【主食&主菜&副菜】
ごはん、ガパオライスの素、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、サラダ油

豆と野菜のポタージュ(レトルトパック)⁴ …【副菜】

りんご⁵ …【果物】

エネルギー 658 kcal

たんぱく質 21.9 g



ひとつこと 乾燥タイプの大豆ミートの場合は、水で戻すと3倍にふくらみます

【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、りんご ²小麦、卵、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン ³小麦、大豆、鶏肉
⁴乳、大豆、鶏肉 ⁵りんご ⁶小麦、卵、牛肉、大豆 ⁷小麦 ⁸小麦、卵、乳 ⁹乳 ¹⁰小麦、乳

！ 疲れをためない工夫

室内や片付けものが散乱している場では、身体を動かすことが難しくなります。つま先の曲げ伸ばしや太ももの上げ下げなどは、脚のむくみやエコノミークラス症候群の防止になります。ストレッチや軽い運動は疲労回復だけでなく、気分転換にも有効です。ヨガは、強いショックで乱れた自律神経の調子をととのえてくれます。日頃から、身体を動かす習慣を。



夕食

ごはん(レトルトパック) 【主食】
 牛皿⁶ …【主菜&副菜】
 牛肉大和煮(缶)、玉ねぎ、卵
 切り干し大根のなめ茸和え⁷
 …【副菜】
 切り干し大根(乾)、なめ茸
 (瓶)
 卵の味噌汁(フリーズドライ)⁸
 …【汁物】

エネルギー 585 kcal
 たんぱく質 28.7 g

ひとこと 丼ものは食材次第で主食・主菜・副菜のそろった一品に

補食

ロングライフ牛乳⁹ …【乳製品】
 豆どらやき¹⁰
 ホットケーキミックス、あんこ、
 煮豆

エネルギー 285 kcal
 たんぱく質 10.2 g



1日の栄養量(1人分)

| | | |
|------------------|--------------|-----------|
| エネルギー 1,988 kcal | たんぱく質 80.1 g | 脂質 47.9 g |
| 炭水化物 316.1 g | 食塩相当量 10.3 g | |

！ 今日のイチオシ

味付けいらずで手間いらず。牛皿

- ① 玉ねぎ(1/6個)を薄切りにし、鍋に入れ、牛肉の大和煮(1缶)を加えて、ひたひたの水を入れて加熱する。
- ② 玉ねぎに火が通ったら、溶いた卵を流し入れる。卵が半熟になったら完成。



※お皿に盛らず、どんぶりによそったごはん盛りに盛れば牛丼です。
 ※牛肉の大和煮缶の代わりに焼き鳥缶を使うと、親子丼になります。
 ※卵を溶かずにそのまま落とし入れて、温泉卵風にしてもおいしいです。

5日目の食卓

温かくておいしい主菜と副菜で元気を取りもどす



朝食

| | |
|----------------------|--|
| ごはん(無洗米) | …【主食】 |
| かに風味卵焼き ¹ | …【主菜】 卵、かにたまの素、サラダ油 |
| 春雨中華スープ ² | …【副菜】 春雨、カットわかめ、コーン(ドライパック)、中華スープの素、ごま油 |
| バナナ ³ | …【果物】 |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 651 kcal |
| たんぱく質 | 20.4 g |

昼食

| | |
|------------------------------|-------|
| おにぎり ⁴ | …【主食】 |
| ① ごはん(無洗米)、梅 | |
| ② ごはん(無洗米)、鶏ささみ | |
| フレーク(缶)、マヨネーズ | |
| おでん(レトルトパック) | …【主菜】 |
| りんごストレートジュース(缶) ⁶ | …【果物】 |

| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 594 kcal |
| たんぱく質 | 17.8 g |



ひとこと 常温保存できる調理済みおでんは大活躍です

【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹かに、小麦、卵、ごま、大豆、鶏肉、ゼラチン ²牛肉、ごま、鶏肉、豚肉、ゼラチン ³バナナ ⁴卵、乳、鶏肉、りんご ⁵小麦、卵、大豆 ⁶りんご ⁷小麦、大豆、さば ⁸大豆 ⁹乳 ¹⁰小麦、卵、乳

！ ストレスをためない工夫

災害のショックも大きく、食事どころではない状況が続きます。そういう時は自分の好みのもので元気をとりもどします。“お菓子”はエネルギー源になるだけでなく、心のオアシス。お菓子ばかりでは健康的とはいえませんが、ほどほどであればOK。また、飴は喉の乾燥を守り、ナッツ類は手軽にミネラルの補給になります。補食で上手にリフレッシュしてください。



夕食

鯖うどん⁷

…【主食&主菜&副菜】
うどん(乾麺)、めんつゆ、水煮鯖(レトルトパウチ)、スライスしいたけ(乾燥)、ごぼう(ドライパック)、車麩、長ねぎ、大根、人参

こんにゃくの味噌田楽 【副菜】
こんにゃく、だし入りみそ、砂糖、白ごま

エネルギー 593 kcal
たんぱく質 25.5 g

ひとこと 麺は、そうめんやそばでもおいしくいただけます

補食

ホットミルクティー⁹ 【乳製品】
ロングライフ牛乳、紅茶
食パンラスク¹⁰
食パン、砂糖、サラダ油、メープルシロップ

エネルギー 212 kcal
たんぱく質 6.1 g



1日の栄養量(1人分)

| | | | | | |
|-------|------------|-------|--------|----|--------|
| エネルギー | 2,050 kcal | たんぱく質 | 69.8 g | 脂質 | 49.0 g |
| 炭水化物 | 339.9 g | 食塩相当量 | 19.6 g | | |

！ 今日のイチオシ

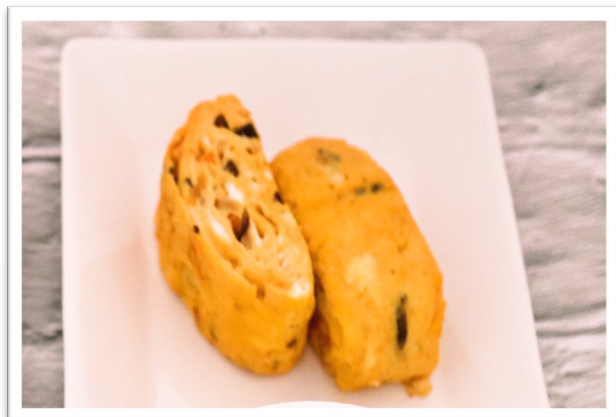
ふんわり卵が食欲そそる。かに風味卵焼き

- ① 卵(1~2個)を溶きほぐし、かに玉の素(1袋)を加えてよく混ぜる。
- ② フライパンに油をしき、よく熱する。
- ③ ②に①を流し入れ、端から巻き上げながら焼けば完成。

※かに玉の素を使うので、調味料も計量も必要ありません。

※フライパンで焼かずに、耐熱容器に卵液を流し入れ、電子レンジ500Wで2分加熱で作ることもできます。

※おいしそうに卵焼きをつくるのは結構難しい。何度も練習して、スキルをみがいて。



6日目の食卓

野菜や果物の生鮮食品が入手できるようになったらほぼ日常の食卓に



朝食

ツナカレートースト¹ …【主食
&主菜】食パン、ツナ(パック)、
カレー粉、マヨネーズ、スライ
スチーズ、パセリ(乾燥)、オリ
ーブオイル

ゆで卵² …【主菜】
ミックスビーンズマリネ³ 【副菜】
ミックスビーンズ(ドライパッ
ク)、かんたん酢

梨 …【果物】 豆乳⁴

エネルギー 643 kcal

たんぱく質 37.1 g

ひとこと 食欲がないときは、カレーの香りに助けてもらいましょう

昼食

お好み焼き⁵ 【主食&主菜&副
菜】キャベツ、人参、玉ねぎ、
小麦粉、卵、おつまみイカフライ、
桜エビ、サラダ油、青のり、
お好み焼きソース、マヨネーズ
じゃがいものトマトスープ⁶ …
【副菜】じゃがいも、トマト水
煮(缶)、ポークランチョンミー
ト(缶)、玉ねぎ、しめじ、コンソ
メ、塩、こしょう

キウイフルーツ⁷ …【果物】

エネルギー 646 kcal

たんぱく質 22.5 g



【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦、卵、乳、大豆、りんご ²卵 ³りんご ⁴大豆 ⁵えび、小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご
⁶小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉 ⁷キウイフルーツ ⁸卵、さけ、大豆、オレンジ ¹⁰大豆 ¹¹乳 ¹²もも

！ 元気になれる食卓のために

「好きなものばかり食べてたらダメ？」 答えはYES/NOです。好きなものが卵焼き、豚の生姜焼き、サバの味噌煮、旬の野菜サラダ、いぶりがっこタルタルたっぷりの温野菜、長野のリンゴやブドウ、牧場のミルクだったらOKですよね。日頃から、“好きなもの=健康的な食べもの”で、元気になれる食卓を。非日常だからこそ、食卓だけでも“いつもの”であって欲しいと願います。

夕食



ひとこと 「エスカベージュ」。洋風南蛮漬けです。ちょっとオシャレ

ごはん(無洗米) …【主食】
 鮭缶のエスカベージュ⁸…【主食
 &主菜】 鮭水煮(缶)、玉ねぎ、人参、水菜、フレンチドレッシング、パセリ(乾燥)
 さつまいものオレンジ煮⁹【副菜】
 さつまいも、オレンジジュース、砂糖
 かぼちゃの味噌汁¹⁰ 【副菜】
 かぼちゃ、玉ねぎ、だし入り味噌

エネルギー 631 kcal
 たんぱく質 26.7 g

補食

カップヨーグルト¹¹ …【乳製品】
 フルーツ寒天¹²
 粉寒天、フルーツ(缶)、砂糖

エネルギー 101 kcal
 たんぱく質 2.6 g



1日の栄養量(1人分)

| | | |
|------------------|--------------|-----------|
| エネルギー 2,021 kcal | たんぱく質 88.9 g | 脂質 70.0 g |
| 炭水化物 269.5 g | 食塩相当量 9.0 g | |

今日のイチオシ

イカフライでうまみプラス。お好み焼き

- ① ボウルに小麦粉(50g)、水(70g)、卵(1個)を入れて混ぜ合わせ、千切りにした野菜(キャベツ1枚、人参1cm分、玉ねぎ1/10個)を入れる。
- ② ①に桜エビ(小さじ1)、砕いたおつまみイカフライ(1枚)を加えて軽く混ぜ合わせ、油をしいたフライパンで焼く。
- ③ 両面が焼けたら、ソース、マヨネーズ、青のりをかけて完成。



※ホットケーキミックスを使えばほんのり甘みのあるお好み焼きに。

7日目の食卓

ここまでの健康的な食卓が明日への元気につながることに自信をもつ



朝食

- ごはん(無洗米) …【主食】
- あさりの柳川風煮¹ …【主菜】
あさり水煮(缶)、ごぼう(ドライパック)、卵、スライスしたけ(乾燥)、めんつゆ、きざみのり
- 具だくさんみそ汁² …【副菜】
大根、人参、しめじ、玉ねぎ、だし入りみそ
- バナナ³ …【果物】

エネルギー 632 kcal
たんぱく質 36.0 g

ひとこと ミネラル豊富なあさり缶で、栄養不足をカバー

昼食

- カレーピラフ⁴ …【主食&主菜】
無洗米、ランチョンミート(缶)、コーン(ドライパック)、人参、玉ねぎ、グリーンピース(パック)、マッシュルーム(パック)、カレー粉、コンソメ
- ささみとコーンのスープ⁵ …【副菜】
じゃがいも、人参、玉ねぎ、ささみフレーク(缶)、クリームコーン(パック)、スープの素
- チーズ⁶ …【乳製品】

エネルギー 641 kcal
たんぱく質 24.1 g



【アレルギー表示】 特定原材料等(28品目)

¹小麦、大豆 ²大豆 ³バナナ ⁴小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉 ⁵小麦、乳、大豆、鶏肉 ⁶乳
⁷小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉 ⁸大豆、豚肉 ⁹乳、大豆

！ 笑顔のある食卓のために

主食・主菜・副菜がそろっていればいいというわけではありません。温かい食事、おいしい食事であって欲しい。高齢者やアレルギーのある人など、食べる人に配慮された食事であって欲しい。そして何より、食事の時間が、誰かとおしゃべりしながら食卓を囲むことができる、楽しい時間であって欲しい。いつでもどんな時でも、人と人とのつながりのある食卓は笑顔をもたらします。



夕食

ごはん(無洗米) …【主食】

マーボー高野豆腐⁷ …【主菜】
ひとくち高野豆腐、マーボー豆腐の素、長ねぎ

豚汁⁸ …【副菜】
豚バラ肉、さつまいも、大根、人参、長ねぎ、しめじ、ごぼう(ドライパック)、だし入りみそ

みかん …【果物】

エネルギー 705 kcal

たんぱく質 24.0 g

補食

ホットカフェラテ⁶ …【乳製品】
ロングライフ牛乳、コーヒー

チョコ大福もち⁹
切餅、ミルクチョコレート、片栗粉

エネルギー 208 kcal

たんぱく質 5.6 g

ひとこと もちが固くなる前に食べてくださいね



1日の栄養量(1人分)

エネルギー 2,185 kcal

たんぱく質 89.7 g

脂質 67.1 g

炭水化物 330.3 g

食塩相当量 11.1 g

！ 今日のイチオシ

切って、入れて、炊くだけ。カレーピラフ

① ポークランチョンミート(50g)、人参(1cm分)、玉ねぎ(1/10個)は、1cmくらいの角切りにする。

② ①にコーン(大さじ1)、マッシュルーム(大さじ1)、グリーンピース(小さじ1)を加える。

③ 炊飯器に、無洗米(80g)、②、調味料(カレー粉少々、コンソメ小1さじ)と水(104g)を入れて炊いたら完成。



※炊飯器でピラフが作れます。無洗米を使用する場合、水を少し多めにしてください。

レシピ紹介

気になるレシピを作ってみて、調理のスキルを向上させる

簡単で、おいしいレシピを紹介します。何度か作ってみて、日頃から調理スキルをみがいておきます。普段からできるようにしておくことが、いざというときに力を発揮します。

■ 主食

カレーの香りが食欲そそる。ツナカレートースト

- ① ツナ水煮(大きじ2)、カレー粉(小さじ1)、マヨネーズ(大きじ1)を混ぜ合わせて食パンに塗り、スライスチーズ1枚を乗せて、トースターで焼く。
- ② こんがりとし焼き目がついたら、オリーブオイルと乾燥パセリ(適量)をふりかけて完成。



県立大女子の人気NO.1。親子トースト

- ① 焼き鳥缶(1缶)、みじん切りにしたゆで卵(1/2個)、マヨネーズ(大きじ1)、塩、こしょうを混ぜる。
 - ② 食パンの上に①をのせて、トースターで焼き、乾燥パセリ(適量)をふりかけて完成。
- ※ゆで卵は生卵と違い、日持ちしません。水煮うずら卵やゆで鶏卵の缶詰などでもOKです。



■ 主菜

缶詰もネーミングでオシャレな一品に。鮭缶のエスカバージュ

- ① 鮭(水煮缶 1缶)を皿に盛る。
 - ② 野菜(人参1cm分、玉ねぎ1/8個、水菜5本)をすべて千切りにし、フレンチドレッシング(大きじ1強)で和える。
 - ③ ①に②をのせて、乾燥パセリ(適量)をふりかけて完成。
- ※カット野菜の千切り野菜ミックスが手に入れば、時短になります。



乾物も大活躍。マーボー高野豆腐

- ① 高野豆腐(1口大8個)をだし汁(添付の粉末だし使用)でしっかり戻す。
 - ② フライパンにマーボー豆腐の素(1袋)と水(100ml)を入れ、水気を絞った①を加え、とろみが出るまで煮込んだら完成。
- ※高野豆腐を煮込む前に、だし汁でしっかり戻しておくことがポイントです。高野豆腐特有のポソポソ感や香りが気にならなくなります。
- ※高野豆腐を焼いて、マヨネーズや焼き肉のたれで味付けしてもおいしいです。



■ 副 菜

食物繊維で便秘解消。こんにゃくの味噌田楽

- ① こんにゃく(60g)の両面を松笠切りにし、熱湯でゆでる。
- ② みそ(小さじ1)、砂糖(小さじ1/2)を混ぜ合わせ、①の上にかけて、白ごま(適量)を散らして完成。

※松笠切りとは、包丁で格子状の細かい切れ目を入れることです。



ほっくり、ほっこり優しい味わい。さつまいものオレンジ煮

- ① さつまいも(3cm)を輪切りにし、水にさらす。
- ② 鍋に①とひたひたの水と砂糖(小さじ1)を入れて、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、オレンジジュース(50ml)を加えて煮詰めて完成。

※砂糖はお好みで量の調整を。砂糖を入れずにさっぱりした味わいもGOOD。



■ スイーツ

いつでも大活躍ホットケーキミックス。簡単豆どらやき

- ① ボウルでホットケーキミックス(20g)と水(大さじ2)を混ぜ合わせる。
- ② フライパンに①を流しいれて、両面焼く。
- ③ ②にあんこ(大さじ1)と煮豆(1粒)をはさんで完成。

※①に抹茶粉末を加えた抹茶風味のどらやきもおいしいです。



耳までおいしい。食パンラスク

- ① 食パン(1/2枚)をお好みの大きさに切り、サラダ油(適量)をしいたフライパンで表面をこんがり焼く。
- ② ①に砂糖(小さじ1)をまぶし、皿に盛り付け、メープルシロップ(適量)をかけたら完成。お気に入りのハチミツ、きな粉、ジャムでもOK。



フルーツ缶詰に一手間かけて。フルーツ寒天

- ① 鍋に水(1カップ)、粉寒天(1.6g)を入れて沸騰するまで煮立たせる。
- ② 寒天がとけたら、砂糖(大さじ2強)を加えてさらにひと煮たちさせる。
- ③ 型にフルーツ缶(1缶)を並べ、②を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固めて完成。型は製菓用の型にこだわらず、紙コップでもOK。

※水の代わりに牛乳を加えれば、おいしい牛乳寒天になります。



お餅でスイーツ。チョコ大福もち

- ① クッキングシートの上に、切り餅(1個)を置き、電子レンジ600Wで20~30秒ほど加熱する。
- ② 餅がふくらんだら、チョコレート(1かけ)を中に包み込み、周りに片栗粉をまぶして完成。

※いちごチョコやホワイトチョコ、あんこなど、お好みのものを包んで。



1週間の食卓の振り返り

1週間をふりかえり、これなら自分もできる、大丈夫！と自信をもつ

① 自宅にある食品、② 1日あたり1,800～2,200kcal、たんぱく質55g以上の食事、③ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食卓。3原則のクリアは、ちょっと意識すれば簡単ですよ。

■ 1日目から7日目までの1週間分を平均すると

エネルギー、たんぱく質が確保されています。朝・昼・夕の偏りもなく、補食もとれています。

| | 計 | 朝食 | 昼食 | 夕食 | 補食 |
|------------|-------|------|-------|------|------|
| エネルギー kcal | 2,066 | 597 | 651 | 629 | 189 |
| たんぱく質 g | 76.9 | 23.8 | 22.0 | 25.5 | 5.6 |
| 脂質 g | 65.4 | 24.0 | 19.3 | 14.9 | 7.1 |
| 炭水化物 g | 300.0 | 74.7 | 100.4 | 98.8 | 26.2 |
| 食塩相当量 g | 12.6 | 3.2 | 5.3 | 3.9 | 0.2 |

栄養のバランスをみる指標に、エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギーの割合を示したエネルギー産生栄養素バランスがあります。目標となるバランスは、たんぱく質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%です。本冊子の献立では、1週間の平均がそれぞれ15%、28%、57%となりました。エネルギー源となる栄養素のバランスもとれています。

■ 1日目から3日目までを平均すると

エネルギー、たんぱく質は確保されています。しかし、加熱調理ができない、生鮮食品を入手しにくい状況では、副菜に相当する一品を毎食そろえることは難しいです。普段から便秘が気になる人は、乾物を加える、水分をしっかりとり、身体を動かすようにするなど、工夫が必要です。

| 1日目から3日目 | 1日当たり |
|------------|-------|
| エネルギー kcal | 2,072 |
| たんぱく質 g | 69.9 |
| 脂質 g | 76.3 |
| 炭水化物 g | 281.5 |
| 食塩相当量 g | 12.8 |

■ 4日目から7日目までを平均すると

ライフラインが復旧しはじめると、おいしそうな料理が食卓にならぶようになります。毎食、主食・主菜・副菜をそろえることもできます。ただし、食塩相当量は多いです。食塩を控える必要がある人は、普段から塩分控えめ商品をチェックし、実際に食べてみて好みに合うかを確認し、ストックに加えておく必要があります。

| 4日目から7日目 | 1日当たり |
|------------|-------|
| エネルギー kcal | 2,061 |
| たんぱく質 g | 82.1 |
| 脂質 g | 57.2 |
| 炭水化物 g | 314.0 |
| 食塩相当量 g | 12.5 |

ローリングストック

日常食べ慣れている食品を活用したローリングストックを説明できる

在宅避難では、最低3日間、できれば1週間分の食料の備蓄が求められています。災害用として特別に保管するのではなく、日常食べている食品で“ローリングストック”します。

家庭での備蓄が求められる理由

| 被害 | 困ること |
|--------------------|--|
| 上下水道がとまったら | 手が洗えない、食品・食器・調理器具などの水洗いができない、水を使う調理ができない、歯磨きなどの口腔ケアが十分できない |
| 電気、ガスがとまったら | 冷凍冷蔵庫が機能しない、食品の加熱ができない |
| 道路・鉄道などの物流機能が停止したら | 食品そのものが入手できない |

災害発生後、これらの困りごとがすぐに回復できる保証はありません。

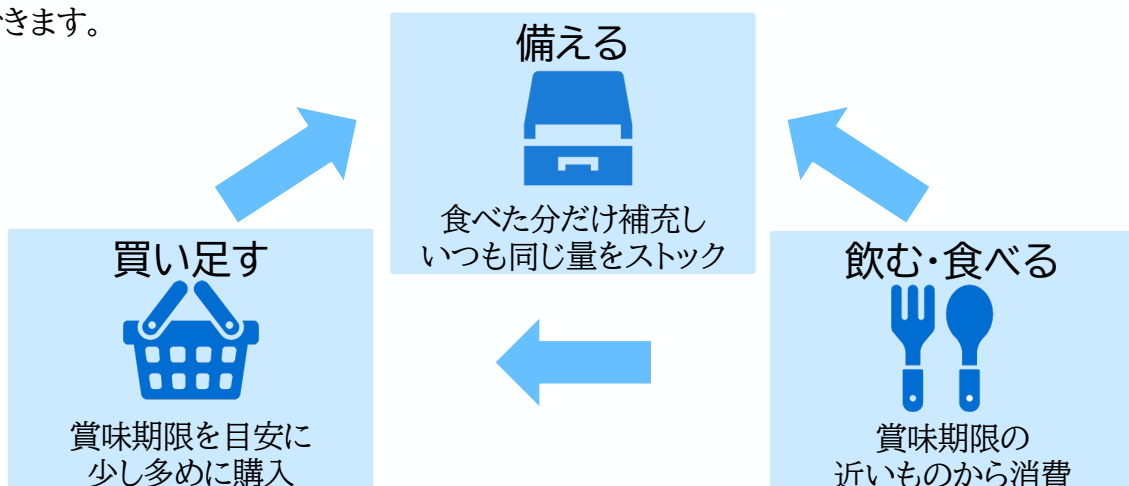
これで、一人、3日分

下の写真は、本冊子の1日目から3日目で使った食品です。想像以上に多いです。家の中の収納場所も限られています。食べた分を買い足す方法なら、ストックも許容範囲におさまりそうです。



ローリングストックとは

回転させながら(ローリング)、備蓄する(ストック)という方法です。定期的に食べて、消費した分を買い足すことで、無駄のない備えができます。日常食べているものが食卓に並ぶので、気持ちも落ち着き、安心できます。



食品表示のみかた

食品表示を理解し、食品の選択スキルを向上させ、食品購入にいかす

食品にはさまざまな情報が表示されています。栄養成分のほか、消費期限/賞味期限、アレルギー表示、特別な用途など。食品を購入するさい、これらの情報を活かします。

■ 食品の保存期間に関する表示

消費期限と賞味期限があります。食品によって品質が劣化するまでの期間は異なります。

- 消費期限は食べることができる期限。期限を過ぎたら食べません。
- 賞味期限はおいしく食べることができる期限。期限を過ぎても食べられます。

賞味期限をみてストック食品を選びます。ただし、開封したら、早めに食べてください。

| | 消費期限 | 賞味期限 | |
|-------|------------------------------------|---------------------------|------|
| 期間 | 製造日～おおむね5日 | ～3ヶ月 | 3ヶ月超 |
| 表示 | 年月日 | 年月日 | 年月 |
| 対象食品例 | 弁当、サンドイッチ、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、生めん類など | スナック菓子、即席めん類、缶詰、牛乳・乳製品 など | |

■ 食物アレルギーに関する表示



食物アレルギーは、食物に含まれる物質が体内で異物(アレルゲン)として認識され、過剰な反応を起こすことでおこります。主な症状は、かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、嘔吐や下痢、咳やゼーゼーなどです。食物アレルギーのある人が誤ってアレルゲンをとってしまわないように、報告例の多い食品について表示することが定められています(義務または推奨)。

| | 表示 | 食品 |
|------|-------------------|---|
| 義務づけ | 特定原材料(7品目) | えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ) |
| 推奨 | 特定原材料に準ずるもの(21品目) | アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、ごま、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 |

■ 特別な用途に関する表示



「乳児、妊産婦・授乳婦、嚥下困難な方、病気のある方などを対象とし、医学・栄養学的な配慮が必要な人の発育や健康の保持・回復に適する」ことが定められた特別用途食品があります。医師や管理栄養士などの指示に従って使用します。詳しくは消費者庁のホームページを参照してください。

備えておきたい食品リスト

リストを参考に自宅の食品の備えをチェックし、購入計画をたてる

賞味期限が長ければ何でもいいというわけではありません。組み合わせることで、健康的な食卓になることが大切です。下の表は、自宅の食品の収納スペースなどをチェックするときの参考リストです。

水分の確保:命を守るもっとも重要なアイテム

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> ドリンク類 | <p>水の保存は、1人1日あたり3リットルが目安です。お気に入りのドリンクもそろえておきます。ただし、甘いドリンクは口の中がベタベタしますので、さっぱり系もストック。</p> |
|--|---|

主食になるもの:元気を取り戻すためのエネルギー源

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 無洗米 <input type="checkbox"/> パックご飯 <input type="checkbox"/> ロングライフパン <input type="checkbox"/> ラーメンなどの袋麺・乾麺 <input type="checkbox"/> カップ麺 <input type="checkbox"/> 切り餅 <input type="checkbox"/> シリアル | <p>無洗米は、洗う手間と水の節約になります。パックご飯は種類が豊富にあります。おかゆ、リゾット、ピラフに応用できるので便利です。ただし、味付けご飯は食塩の摂取量が増えるので、偏らないように。ロングライフパンも日常的に食べてみて。乾麺は、加熱時間の短いものも選んでください。使うことができる熱源の種類と時間が制約されることが多いです。</p> |
|--|---|

主菜になるもの:たんぱく質の確保や低栄養予防のために

| | |
|--|--|
| <p>肉・魚介・大豆・卵が主材料</p> <input type="checkbox"/> 魚肉ソーセージ <input type="checkbox"/> 缶詰(ツナ缶、焼き鳥缶など) <input type="checkbox"/> レトルト食品(カレー、中華丼、親子丼、おでんなど) | <p>常温保存でそのまま食べることができるものが多いです。缶詰やレトルト食品などは、主材料として使われているものを確認します。成分表示のたんぱく質の量が少ない場合は、主菜としてカウントすることができません。野菜が使われていて、主菜と副菜をかねたものもあります。塩味が濃すぎないか、好みかなど、食べて確認しておきます。</p> |
|--|--|

副菜になるもの:不足しがちな食物繊維やミネラル、ビタミンの確保のために

| | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> レトルトシチュー・スープなど <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 乾物(わかめ、ひじき、切干大根、乾燥きのこなど) | <p>レトルト食品は、ひじき、ごぼう、コーンなどの素材タイプのもの、野菜などを主材料とした副菜料理になるものなど、種類が豊富です。食品表示で使われている食材を確認します。乾物は、それだけで料理にしたり、カップ麺やインスタントみそ汁などにちよい足しできて、食物繊維の確保にも役立ちます。避難所での困りごとのトップは便秘です。保存が利く根菜類も、常備しておくとう便利です。</p> |
|---|--|

不足しがちなビタミンやミネラルの確保のために

| | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 果汁飲料 <input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳、スキムミルク <input type="checkbox"/> マルチビタミン剤など | <p>ロングライフ牛乳は常温で長期保存が可能です。飲みきりサイズをそろえます。飲みかけの食品の保存ができないことがあるからです。不足しがちなビタミン、ミネラルを補うためのサプリメントも備えておくとう便利です。ビタミン剤は口内炎などを防ぎます。</p> |
|--|---|



THE UNIVERSITY OF
NAGANO

食べて安心 備えて安心
災害発生後1週間の食卓 — 献立編 —

- 著者 稲山 貴代（長野県立大学 教授・管理栄養士）
小川 晶子（管理栄養士・料理研究家）
- 発行 2024年1月31日
公立大学法人長野県立大学食健康学科 稲山貴代
〒380-8525長野県長野市三輪8-49-7
- 制作協力 生活協同組合 コープながの

本冊子は、『食べて安心 備えて安心 災害発生後1週間の食卓』の献立に関するページをまとめたものです。冊子は、令和4・5年度長野県立大学公募型裁量経費事業等(理事長裁量経費分)の助成を受けて制作しています。