

知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2

しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、提供された食事はしっかり食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

3

身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。
食べるだけでなく、身体を動かすことも心がけましょう。

- 脚や足の指を動かす。
- かかとを上下に動かす。
- 室内や外を少し歩く。
- 軽い体操

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

コラム

災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

歯ブラシがない場合は？

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひととおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。

食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

食欲が出ない時は…

- 温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを。

飲み込みにくい時、むせる時は、
工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、
座るか、少し身体を起こして
食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、
おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整して
ちょうどよい
軟らかさに



パックフッキングの方法と調理バリエーション

洗い物いらずで簡単！ パックフッキングの方法

パックフッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

注意点

- ①ポリ袋は、耐熱温度が130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの、無地でマチがないものを使う。
- ②1袋に入れる量は1～2人分を目安にする。
- ③フッキングペーパーや布巾を鍋底に敷くと、ポリ袋が破れにくい。
- ④入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのボトフ風



切り干し大根煮

さばの水煮缶と豆腐のめんつゆ煮



〈材料・分量〉2人分

ネギ(白ネギ)	60g
焼き豆腐	150g(1/2丁)
水	40cc
なめこ(生)	40g
さば水煮缶	100g(1/2缶)
めんつゆ(ストレート)	20g

備

〈作り方〉

- ①ネギはななめ切り、豆腐はお好みの大きさに切る。
- ②鍋に水と①の豆腐を入れ煮立たせる。
- ③②が煮立ってきたら、①のネギ(白い部分)、なめこ、さば缶、めんつゆを加えて、10分煮込む。
- ④①のネギ(青い部分)を加えさっと煮て完成!!

<1人あたり>

エネルギー:246kcal たんぱく質:18.3g

脂質:15.7g 炭水化物:7.2g 食塩:0.5g

☆コツ・ポイント

- ・たんぱく質がしっかりとれ、日常に高齢者の方にも向くおいしいメニューです。
- ・めんつゆを使用するため、簡単です!!
- ・さばのにおいが気になる方はしょうがを入れると良いでしょう。
- ・ネギやなめこ以外の食材を使ってもおいしいです。

じゃがいもとコンビーフの炒め物



〈材料・分量〉2人分

じゃがいも	240g(中2個)
玉ねぎ	1/2個
オリーブオイル(植物油)	大さじ1
備 コンビーフ缶	100g(1缶)
塩コショウ	少々

〈作り方〉

- ①じゃがいもは5mmの薄切りにし水にさらして水気を切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、じゃがいも、玉ねぎを入れる。
- ③玉ねぎが透き通るまで炒めたら、ふたをして弱火で2分蒸し焼きにする。
- ④コンビーフ缶を加えて炒め、塩コショウで味を調えて完成!!

<1人あたり>

エネルギー:269kcal たんぱく質:12.4g

脂質:12.7g 炭水化物:26.9g 食塩:0.9g

☆コツ・ポイント

- ・コンビーフとじゃがいもを使用したメニューは、定番の美味しいメニューです。
- ・コンビーフに塩気があるため、調味料を多く使わずに美味しくいただけます。
- ・炒め物以外にもチーズを加え焼くとガレット、揚げるとコロッケなどに応用が出来ます。
- ・コンビーフはひき肉の代わりに、1缶常備しておきたい缶詰です。

チョコクランチ



※写真はミルクチョコレートを使用したものです

〈材料・分量〉20個(ミルク、ホワイト各10個)

備	乾パン	50g(約17個)
備	チョコレート(2種類)	140g
	(ミルクチョコレート)	70g
	(ホワイトチョコレート)	70g
備	グラノーラ	80g

〈作り方〉

- ①乾パンをビニール袋に入れ、めん棒などでたたいて砕く。
- ②ミルクとホワイトの2種類のチョコレートは、それぞれ別に湯せんにかける。
- ③②の湯せんし溶かしたチョコの中に、①の乾パンとグラノーラを半分ずつ入れ混ぜる。
- ④アルミホイルカップの中に③をスプーンなどで一口サイズに分け入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら完成!!

<1人あたり2個(ミルク、ホワイト各1個)>

エネルギー:167kcal たんぱく質:2.3g

脂質:10.8g 炭水化物:15.1g 食塩:0.1g

☆コツ・ポイント

- ・めん棒でたたく際には、ビニール袋が破ける可能性があるため、2重にしましょう。
- ・乾パンは細かくたたいた方が、口触りが滑らかになります。
- ・色々なグラノーラを使用しても美味しいです。
- ・上からピーナッツをのせても楽しいです。

クリーム煮



〈材料・分量〉2人分

白菜	60g
にんじん	30g
玉ねぎ	60g
ツナ缶(油漬)	1缶
ホワイトソース(レトルト)	140g
塩	0.6g
こしょう	0.06g

保
備
備

〈作り方〉

- ①白菜は2-3cm、にんじんと玉ねぎは千切りにする。
- ②①とツナ缶、ホワイトソースをポリ袋に入れ塩、こしょうで調味する。
- ③空気を抜いて、袋の口を縛る。
- ④鍋に水を沸騰させ、約20分湯せんする。
- ⑤器に盛り、完成!!

<1人あたり>

エネルギー:278kcal たんぱく質:14.3g
脂質:19.6g 炭水化物:11.6g 食塩:1.5g

☆コツ・ポイント

- ・白菜やにんじん・玉ねぎ以外でもおうちにある野菜・きのこで作っても子どもから高齢者までおいしく食べられます(写真はグリーンアスパラ)。
- ・レトルトのホワイトソースを使うことで、だまにならず時間短縮になります。

ういろう



1人2個です

〈材料・分量〉4人分

小麦粉(薄力粉)	50g
砂糖	30g
水	100cc



抹茶ういろう



黒糖ういろう

<1人あたり>

エネルギー:149kcal たんぱく質:2.1g
脂質:0.4g 炭水化物:33.8g 食塩:0g

〈作り方〉

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、粉のだまをなくす。
- ②沸騰した鍋に入れて、かき混ぜながら約15分湯せんする。
- ③固まったら袋から取り出してカットし完成!!



☆コツ・ポイント

- ・ 攪拌が必要なパックフッキングのため、袋は2重にしましょう。
- ・ 小麦粉を使っているため、手軽でもちもち、好き嫌いなく食べられます。
- ・ 小麦粉の代わりに、上新粉(米粉)でもできます。
- ・ 砂糖を黒砂糖に代えたり、抹茶を使ってもおいしくいただけます。

やきとりおにぎり

やきとり缶だけでは味が濃いため、混ぜご飯にすることでおいしく仕上げました。



＜材料・分量＞2人分

レトルトご飯	1.5パック
やきとり缶	1缶（85g）
青しそ	5枚
焼きのり	1枚
しょうが	5g

＜作り方＞

- ① 青しそをせん切りにする。
- ② レトルトご飯を電子レンジで温め、やきとり缶、青しそを混ぜて握る。
- ③ 焼きのりで巻く。
- ④ しょうがをせん切りにして、上にのせる。



＜レシピの生い立ち＞

やきとり缶を酒のおつまみとしてではなく、家族みんなで食べられるようにおにぎりにしてみました。

＜コツ、ポイント＞

おにぎりの具として芯に詰めるのではなく、混ぜご飯にしてにぎります。

簡単！トマト・クリームチーズのさけ缶ハーブ添え

クリームチーズのやわらかな口当たりとレモンの酸味が決め手の和風サラダです。見た目もよく、簡単に作れ、おもてなしにも最適です。ドレッシングであればとマリネになります。



＜材料・分量＞2人分

さけ水煮缶	70g
たまねぎ	80g
クリームチーズ	50g
トマト	80g
きゅうり	80g
しょうゆ	大さじ2/3
レモン汁	レモン1/5個
バジル（ハーブ）	少々

＜作り方＞

- ① たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ② クリームチーズ、トマト、きゅうりは、それぞれ2cm角にする。
- ③ ①と②とさけ水煮缶（缶汁ごと）を合わせ、しょうゆ、レモン汁を混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、バジルを添える。

＜レシピの生い立ち＞

味が濃い災害用備蓄食と野菜を組み合わせ、さっぱりとした料理を作ろうと考えました。

＜コツ、ポイント＞

たまねぎは水にさらすことで辛みを消すことができます。水煮やオイル漬けの魚の缶詰であれば、何でも合います。



切干し大根ときゅうりの酢の物レシピ

切干し大根の市販品のほとんどは30時間ほど天日干しして作られています。生の大根に比べ、カルシウムや鉄分などが豊富に含まれています。

【材料】 3人分

- ・切干し大根 20g
- ・きゅうり 1本
- ・三杯酢 適量
- ・塩 ひとつまみ
- ・白いりごま 適量

【作り方】

1. きゅうりは細かく切り、塩もみをした後、水気を絞る。
2. 切干し大根は水に約20分浸して戻し、水気を絞る。
3. 三杯酢に1、2を混ぜ合わせる。
4. 白いりごまをすり、3に混ぜて完成。



牛肉と干ししいたけスライスの丼レシピ

干ししいたけは、他の食材のうま味をより強く感じさせる働きがあるグアニル酸を多く含み、天日干しすることでカルシウムの吸収を助けるビタミンDが増します。

【材料】 2人分

- ・干し椎茸スライス 8~10g
- A (牛肉こま切れ 150g、たまねぎ薄切り 60g)
- B (しょうゆ・みりん・酒・水 各50ml)
- ・ごはん 2杯分

【作り方】

1. 干し椎茸スライスを水で戻す。(保存袋に入れ冷蔵庫で6時間かけて戻すとうまみが増す)
2. 鍋にBを入れて火にかけ、煮立ったら1とAを加える。再度煮立ったら弱火にして5分ほど火を通す。
3. 器にご飯を盛り、2をのせて完成。



あったかい「パッククッキング」



「パッククッキング」とは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋などで加熱する調理方法。

- ★メリット
- ・ 1つの鍋で同時に複数の調理ができ、お湯は何回でも使える
 - ・ 食器を汚さず袋から直接食べられる
 - ・ 素材の風味やうまみを逃がさない

- ★基本の手順
- ・ 材料を用意して小さく切る
 - ・ ポリ袋に入れた具材と調味料はよくなじませる
 - ・ 袋の中の空気を抜き、袋をねじって上の方でしぼる
 - ・ 沸騰した鍋に平らにいれ、蓋をして弱火で加熱する

袋の空気を抜いて、
袋の上の方でしぼ
れば、破裂しないよ



袋がやぶれない
ように鍋に耐熱皿を
敷いてもいいね♪



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課

あったかい「パッククッキング」



ごはん（1人分）レシピ

【材料】

- ・ 米 コップ6分目
- ・ 水 コップ7分目

【作り方】

1. ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜いて袋の上の方でしぼる。（米は洗わない）
2. そのまま15～30分程度浸漬させる。
3. 沸騰したお湯に2を入れ30分煮る。
4. 湯から取り出して15分蒸らす。

米は洗わなくてOK！



ふっくらごはんのできあがり！



資料提供：瀬戸内市健康づくり推進課

家庭での備蓄例 1週間分 大人2人の場合

● 必需品



・水 42ℓ

※1人1日おおよそ3ℓ程度
(飲料水+調理用水)



・カセットコンロ
・カセットボンベ

12本

※1人1週間おおよそ6本程度

● 主食 (エネルギー及び炭水化物の確保) あわせて42食分



・米

※1食ひとり75g程度



・乾麺 (うどん・パスタ)

※1食ひとり100g程度



・食パン



・カップ麺類



・レトルトご飯



・シリアル

● 主菜 (タンパク質の確保) あわせて42食分



・レトルト食品

(カレー・牛丼・パスタソース等)



・缶詰 (肉・魚)



・豆腐 (充填)



・ロングライフ牛乳



・かつお節

食べる量や嗜好、高齢者・乳幼児・アレルギーの方など、ご家庭の状況にあわせて準備を。

● 副菜・その他 適宜

- ・野菜、山菜、海草類等 (梅干し・のり等)
- ・汁物 (インスタント味噌汁等)



家庭での備蓄のポイント

その1

普段の食料品を
少し多めに買い置き
(保存期間の長いものを)

その2

チェックリストを
作成し、賞味期限
を考えながら消費

その3

消費した分を補充

我が家の備蓄食料品チェックリスト（記載例：大人2人、1週間分の場合）

	備蓄しておきたいもの	我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月		日現在		年 月		日現在	
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水	42ℓ ₂ (3ℓ/人・日×10.5日×2人分)	飲料水	48	○	/ /			/ /		
	カセットコンロ等の熱源		カセットコンロ	1	○						
	カセットボンベ等の燃料	12本	カセットボンベ	12	○						
主食	精米又は無洗米	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	米 (1食分=約75g、2kg=約27食)	2kg (約27食)	○	/ /			/ /		
	レトルトご飯、アルファ米		14パック (14食)	/ /				/ /			
	小麦粉		2個 (2食)	/ /				/ /			
	パン		200g (2食)	/ /				/ /			
	もち		200g (2食)	/ /				/ /			
	乾麺(うどん、そば、パスタ)		2食	/ /				/ /			
	即席麺、カップ麺		2食	/ /				/ /			
	乾パン 等		2食	/ /				/ /			
	※3日分であれば9食分/人を確保 1週間分であれば21食/人を確保			賞味期限が一番早く切れるものの日付を記入			/ /		/ /		
	計			51食							
主菜	肉・魚・豆などの缶詰	42食分 (1日3食×7日分×2人分)	缶詰(肉)	8缶 (8食)	○	/ /			/ /		
	レトルト食品		缶詰(魚)	14缶 (14食)		/ /			/ /		
	豆腐(充填)		レトルト(ハンバーグ)	2パック (2食)		/ /			/ /		
	乾物(かつお節、桜エビ等)		レトルト(牛丼、親子丼)	4パック (4食)		/ /			/ /		
	ロングライフ牛乳 等		レトルト(カレー)	4パック (4食)		/ /			/ /		
			レトルト(パスタソース)	2パック (2食)		/ /			/ /		
			レトルト(麻婆豆腐の素)	2パック (2食)		/ /			/ /		
			豆腐(充填)	4食		/ /			/ /		
			ロングライフ牛乳	2本		/ /			/ /		
	※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入			かつお節			○	/ /		/ /	
計			42食								
副菜	野菜・山菜・海藻類等	適宜	缶詰(コーン、ポテトサラダ、なめこ)	3							
	梅干し		野菜ジュース	2							
	のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき		玉ねぎ	3							
	日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)		にんじん	1							
	缶詰(トマト水煮等)		キャベツ	1/2							
	野菜ジュース 等		ごぼう	1							
			大根	1							
			長ねぎ	1							
			切り干し大根	1							
			インスタントみそ汁	4							
汁物	即席スープ 等	適宜	インスタントスープ	4							
		カブスープ	10								
果物類	缶詰(桃、みかん等)	適宜	缶詰(桃、みかん、パイナップル)	3							
	果汁ジュース	適宜	バナナ	2							
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等)	適宜	塩	○							
	嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)		みそ	×							
	菓子類(チョコレート、餅、ビスケット、煎餅等)		しょうゆ	○							
	日常使っている食品(食物アレルギー対応食品等)		酢	×							
	その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等		砂糖	○							
※買い置きがあれば「○」、なければ「×」を記入											
調理な 器と 具	☐ 鍋 ☐ おはし・スプーン・フォーク ☐ 缶切り ☐ プラスチック食器 ☐ 紙皿・紙コップ ☐ 食品包装用ラップ・アルミホイル ☐ ビニール袋・強化ポリエチレン袋 ☐ ポリ容器(給水用) ☐ マッチ・ライター ☐ ウェットティッシュ ☐ 使い捨て手袋 ☐ 除菌スプレー 等 ※介護等に必要なのは、別途用意しましょう。										

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合は21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。

ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)