

命を守る・知恵を食べる

病院×防災士が伝える

『実践！災害食&避難生活セミナー』

- ・家にあるものでできる
- ・かんたん・おいしい・安心
- ・今日のレシピ=そのまま備え



奈良東九条病院 管理栄養士
(JDA-DATリーダー 防災士)
井上 裕子

災害時の食の備え

- ・非常食（ホームセンターなどの防災コーナー）

アルファ化米

パンの缶詰め

肉や魚などの惣菜（缶詰・レトルト）

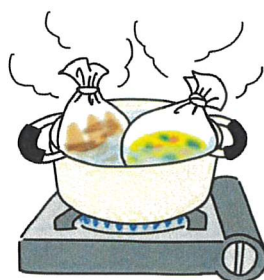
サバイバルフーズ

- ・日常食品（ローリングストック）

日常の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の近いものから消費した分を、買い足して置くこと



『百聞は一見にしかず』
まずは、作ってみましょう！



(非常食)

アルファ化米のいいところ

• アルファ化米とは？

炊いたり蒸したりしたお米を、熱風で急速乾燥させたもの

• 特長

水でも戻せる
長期保存可能
アレンジ自由



熱湯の場合15分、水（約15℃）の場合60分

1品でバランスUPのコツ

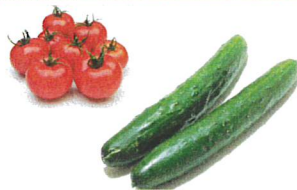
主食



たんぱく質



ビタミン・ミネラル



味付け



アレンジメニュー シンガポールチキンライス

【材料】

アルファ化米
お湯 160cc
サラダチキン 1袋
鶏がらスープ 大さじ1/2
しお ひとつまみ
生姜チューブ 1cm
にんにくチューブ 1cm



出してください



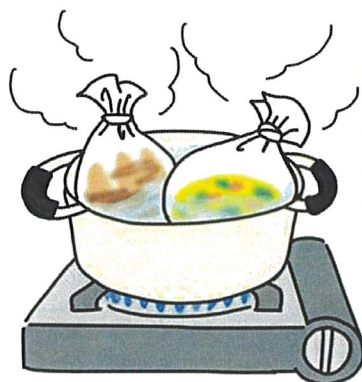
【作り方】

1. アルファ化米の袋を開封し、乾燥剤・スプーンを取り出す。
2. サラダチキンは、食べやすい大きさにほぐしておく。
3. 鶏がらスープ・しお・生姜・ニンニクをアルファ化米の袋に入れ、お湯を入れる。
4. 3に2のチキンを入れ、封を閉じる。
5. 15分経過したら完成。胡瓜やトマトなど添えましょう



袋のまま
食べられます

バッククッキングとは？



ポリ袋に入れて湯せん

水が汚れない

同時にいろいろ作れる

調味料不要！ さばと夏野菜の味噌煮

【バッククッキングに必要な備品】
カセットコンロ カセットボンベ
深めの鍋 鍋に入るザル又は皿
耐熱ポリエチレン袋 水

【材料】2人分
サバ缶（みそ） 1缶
茄子 1本
ピーマン 2個

【作り方】

1. 野菜は、洗っておく
鍋に7分目くらい水を入れ、火にかける
2. 1の野菜を食べやすい大きさに切っておく
3. ポリ袋に2の野菜とサバ缶の中身を入れ
空気を抜きながら袋を縛る
4. 湯の中にザルを入れ、その中に3を入れる
小～中火にする
5. 15分経過したら完成。



(乾物は常備野菜！) 切干しとシーチキンの和え物

【材料】2人分
切干し大根 15g
シーチキン（水煮缶70g） 1缶
塩昆布 2g
ゴマ油 小さじ1

- 【作り方】
1. 切干し大根は食べやすい大きさに切っておく
 2. ポリ袋に1を入れ、シーチキン缶を汁ごと入れて、袋の上から揉みほぐし、空気を軽く抜いて袋を縛っておく
 3. 切干し大根が水分を吸ったら、昆布とごま油を入れて揉む ⇒ 完成です



デザート 小豆入りういろう

【材料】6人分
白玉粉（または米粉） 100g
小豆缶（砂糖入190-200g） 1缶
水 180g

- 【作り方】
1. 鍋に8分目まで水を入れ沸かす。
 2. ポリ袋に白玉粉と水を入れ混ぜる
 3. 2に小豆缶を入れ、袋の空気を抜いて口を縛る
 4. 3を1の鍋に入れ、中火で25分加熱する。
 5. 熱いうちにタッパに入れ、冷ます。
 6. 6等分に切り、盛り付ける。



ここから講義になります！



只今、加熱中

非常食と防災食

非常食（生命維持を目的とした最低限の食料）

- 3年～10年以上の長期保存が可能
- 調理不要ですぐエネルギー摂取できる
- 管理の手間がかからず、防災リュックに入れたまま保管可能
- 乾パン、アルファ米、カレー、長期保存クッキーなど
- アレルギー対応食もある
- 乳幼児、高齢者向けなどもある
- 温め不要なもの、発火剤付きのものもある
- **最低3日分は用意しましょう**



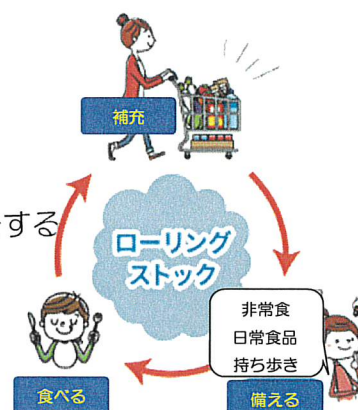
非常食と防災食

防災食（ローリングストック）

- 賞味期限は1年～2年程度
- 味のバリエーションが豊富
- 普段から食べ慣れているため抵抗なく食べられる
- アレルギーや嗜好など合わせられる
- レトルトカレー、パスタソース、カップスープ、缶詰など
- **1週間～2週間**程度を目安に買い置きをする

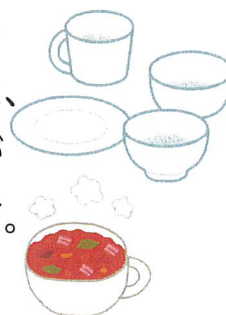
水

1人3L/日×家族の人数×日数
(3L/日＝飲料用＋調理用)



パッククッキングを学ぼう！

- ◆パッククッキングとは、耐熱性のポリ袋に食材を入れ、湯せん（沸騰したお湯に入れて加熱すること）で加熱する調理方法です災害時だけでなく、少量の食事作り・キャンプなどにも活用できます。
- ◆普段の食品が使えること、加熱に使った水が汚れないので再利用できること、袋に入れたまま食器によそえば食器が汚れない、などのメリットがあります。
- ◆温かい食事が食べられます。



バッククッキングに必要なもの

◆耐熱性ポリ袋

耐熱温度が130℃以上のもの、または湯煎対応の
記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ0.01mmの無地のもの



◆深さのある鍋（ホーローは禁）

広口の鍋が使いやすい

◆ザルまたは耐熱皿

鍋底に袋が直接ふれないよう

ザル（耐熱皿）を使う

◆加熱器具

お湯を沸かすことができるもの。

カセットコンロがあれば災害時にも調理可能



あると便利なもの

• キッチンバサミ

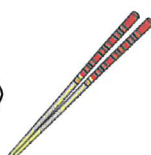
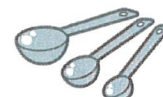
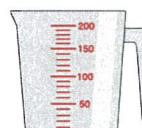
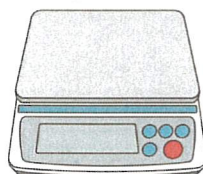
• タイマー

• 量るもの

はかり 計量カップ 計量スプーン（小さじ 大さじ）

• 菜箸

• トンク



ライフラインの停止

災害時には電気・ガス・水道が停止し、普段の食事が取れないため、事前の備蓄が不可欠です

【ライフライン断絶のリスク】

- ・冷蔵庫の食材が腐敗する
- ・IH調理器や電子レンジなど、調理家電が使えない
- ・断水により調理がままならない
- ・ガス・電気の停止でお湯を沸かせない

【準備しておきましょう！】

- ・水 1人3L/日 水タンク
- ・カセットコンロ ガスボンベ
- ・ラップ（洗い物を減らすため、食器にかぶせる）
- ・ポリ袋（パッククッキング）

実際の災害時の食事

避難所食事の典型例(能登地震データから)

時期	朝食	昼食	夕食
発生直後～3日	非常食 (乾パン)	非常食	非常食
3日～1週間	おにぎり パン	おにぎり カップ麺	おにぎり お弁当
1週間以降	パン お弁当	お弁当 カップ麺	炊き出し (時々)

☆救援物資を受け取れるとは限りません
☆炭水化物中心・タンパク質と野菜が不足

災害時に不足する栄養素

①たんぱく質（体を作る栄養素）

筋肉・免疫細胞・髪・皮膚を作る材料。

【不足症状】

- ・免疫力低下→風邪・感染症にかかりやすい
- ・傷の治りが遅い
- ・髪・爪が弱くなる
- ・筋力低下→疲れやすい
- ・子どもの成長停滞

【備蓄食の例】

ツナ缶・サバ缶・コンビーフ・大豆缶・サラダチキン
焼き鳥缶・スキムミルク・きなこ

災害時に不足する栄養素

②ビタミン（体の調子を整える栄養素）

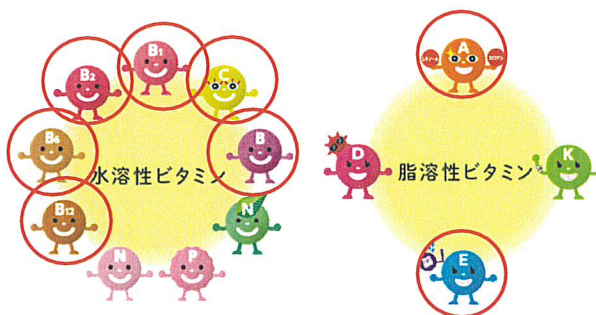
特に、ビタミンA・C・E・B群が不足しやすい。

【不足症状】

- ・口内炎・口角炎
- ・歯ぐきからの出血
- ・皮膚のかサつき・湿疹
- ・イライラ・気分の落ち込み
- ・視力の低下

【備蓄食の例】

野菜ジュース・野菜スープ・（レトルト）・トマトジュース・
ドライフルーツ・ナッツ・ビタミン剤(マルチビタミン)・乾物



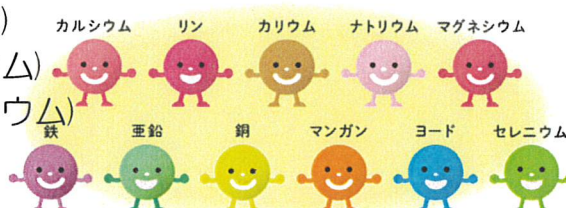
災害時に不足する栄養素

③ミネラル（体の機能を支える栄養素）

カルシウム・鉄・マグネシウム・亜鉛など。女性は鉄不足が深刻化しやすく、男女問わずカルシウム・マグネシウム不足も起きます。

【不足症状】

- ・めまい・立ちくらみ(鉄不足)
- ・足のこむら返り(マグネシウム)
- ・骨折・骨粗しょう症(カルシウム)
- ・味覚の異常(亜鉛)
- ・疲労感の蓄積



【備蓄食の例】

魚の缶詰(サバ・イワシ)・小魚チーズ・ナッツ・ドライフルーツ・栄養強化食品

災害時に不足する栄養素

④食物繊維（腸の健康を守る栄養素）

避難所の食事で最も不足する栄養素です。野菜・海藻・豆類が手に入りやすく、便秘の主因になります。

【不足症状】

- ・便秘・お腹の張り
- ・痔の悪化
- ・腸内環境の悪化→免疫低下
- ・うつ症状の悪化
- ・大腸がんリスク上昇(長期化時)



【備蓄食の例】

ドライフルーツ全般・全粒粉パン・大麦シリアル・乾燥わかめ・野菜スープ（レトルト）・豆の缶詰・ファイバー入りお菓子・乾物

災害時に不足する栄養素

⑤水分（命を守る最重要要素）

「トイレに行きたくないから水を控える」が脱水や腎機能低下

- ・便秘の原因になります。

【不足症状】

- ・のどの渇き(初期サイン)
- ・頭痛・めまい
- ・便秘・尿の濃さ
- ・エコノミー症候群リスク上昇
- ・意識朦朧→死亡(重度脱水)

【備蓄食の例】

1日2リットル以上(目安：体重kg×30～40ml)

試食の時間です！

今日の食材は下記の通りです。

アレルギーにご注意ください。

- ・シンガポールチキンライス

米 鶏肉 にんにく しょうが

- ・鯖と夏野菜の味噌煮

サバ なす ピーマン

- ・調味料

しょうゆ・みそ・みりん・さとう・鶏ガラスープ・しお



家でやってみよう ～チェックリスト～

- ☐ アルファ米を1つ買う
- ☐ 缶詰で1品作る
- ☐ カセットコンロのガス残量チェック
- ☐ 水の備蓄を見直す
- ☐ 家族の好きな非常食を1つ決める

今日家に帰ったら1つだけやってみましょう！

「今日作ったものが、
あなたや家族の命を
守る食事になります」

ご清聴ありがとうございました。

