



テーマ：災害時の食事と栄養

過去の栄養士だよりは

筑紫野市ホームページより見ることができます。

災害時に自分や家族を守るための備えはできていますか？いつ発生するかわからない災害に備え、食料や飲料水だけでなく、知識やスキルも「備蓄」しておくことが大切です。また、非常食の味見やバッククッキングなどを普段から試しておくことで、いざという時に役立ちます。今回は、管理栄養士の視点から、災害時の食事と必要な栄養についてご紹介します。



時間経過とともに求められる栄養も変化する！？

災害発生から24時間以内

72時間以内

4日～1か月

1か月以降～

●水分補給、エネルギーの確保

●たんぱく質、ビタミン・ミネラル、食物繊維不足への対応

災害発生から72時間以内(3日間)は、体力の低下を防ぐために、まず水分補給とエネルギーの確保を優先しましょう。この段階ではライフライン(電気・ガス・水道)が停止していることも考えられるため“すぐに、確実に、安全に”食べられるものをおすすめです。食事に手間をかける時間は限られるため、包装を開けてすぐ食べられる炭水化物が中心となります。4日目以降は、たんぱく質、ビタミン・ミネラル、食物繊維が不足しやすくなります。免疫力の低下や体調不良を防ぐためにも、栄養バランスを意識した食事に切り替えていきましょう。



何をどのくらい備えるの！？

最低3日分、できれば1週間分を人数分備えましょう。防災用の非常食も便利ですが、特別なものを買わずともOK！普段から使える食材で、保存のきくものを少し多めに備蓄しておきましょう。

エネルギー源になる

炭水化物(糖質)を多く含むもの



血や肉になる

たんぱく質を多く含むもの



からだの調子を整える

ビタミン・ミネラル、食物繊維を多く含むもの



その他

調理に必要な調味料に加え、味に変化をつけ、食欲を高める助けとなる食品も備えておくと安心です。



果物の加工品やお菓子類、常温で保存できる飲み物なども食事とは別に備えておくとよいでしょう。食欲がない時のエネルギー補給、気分転換や張り詰めた気持ちを和らげる助けになります。



水 大人1人1日 3リットルが目安

災害時の水3ℓは“飲む・食べる・清潔を保つ”ための最低限の量です(夏場・発熱時は3ℓ以上必要)

備蓄しておきたい水 = 3ℓ × 人数 × 日数



3ℓ=500mlのペットボトル6本分！

【1日3ℓの内訳例】

3ℓ { 飲料用: 1.5ℓ
調理・食事に: 1ℓ
衛生用(口すすぎなど): 0.5ℓ

水の配給を受ける場合は、ポリ容器や給水袋が必要です。準備しておきましょう。



熱源

カセットボンベ

1人当たり1週間で6本が目安

災害時は、カセットコンロ・カセットボンベが役立ちます。食料や水と合わせて、調理に使う熱源の備えも忘れずに準備しておきましょう。火を使えない場所(避難所など)では、発熱剤(加熱剤)があると便利です。



ローリングストックで使いながら備えよう！

ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足して備える方法です。

ポイント

- ・ 食べ慣れている食品を選ぶ(非常食だけに偏らない)
- ・ 定期的に賞味期限をチェック
- ・ 古いものから消費する(手前から取る&奥に補充)
- ・ 使ったら買い足す(忘れないようにメモ)



自宅で1日ライフラインを使わない「防災キャンプ(防災ピクニック)」を体験することで、必要なものや準備の優先順位がみえてくるよ！ やってみてね♪



災害時のパッキングレシピ

パッキングは、耐熱性のポリ袋に材料を入れて湯せん(沸騰したお湯に入れて加熱)するだけの簡単な調理方法です。洗い物が少なく、1つの鍋で複数の料理を同時に作ることができるので災害時の調理方法としておすすめです。

- 必要な物 : 耐熱ポリ袋、深さのある広口の鍋、金ザル(平皿)、カセットコンロ、カセットボンベ
- あると便利な物 : トング(菜箸)、キッチンバサミ



〈★パッキングの基本〉



1 材料を耐熱ポリ袋に入れ、全体をよくなじませる。空気を抜いてねじり、上部を縛る
※量を多く作りたいときは一袋に沢山入れず袋数を増やしましょう



2 鍋底に金ザルを入れて水を沸騰させる。鍋を弱火(お湯が小さくフツフツとした状態)にして、1の袋を入れる
※高温の鍋肌に袋が触れないように注意しましょう



3 トングを使用して取り出し、袋の上部をキッチンバサミで切る。お皿がある場合は袋のままセットして食べる
※洗い物を減らすことができます♪

ごはん・おかゆ

〔材料1人分〕

	米	水
ごはん	1/2カップ	100ml
おかゆ	1/4カップ	200ml

耐熱ポリ袋に米と水を入れて30分吸水させる。〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で30分加熱する。鍋から出して15分程度蒸らす

梅じゃごはん



〔材料1人分〕
米…1/2カップ
水…100ml
乾燥しらす…5g(大さじ1)
梅干し…1個

耐熱ポリ袋に米と水を入れて30分吸水させる。〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で30分加熱する。鍋から出して15分程度蒸らす

ツナパスタ



〔材料1人分〕
乾燥パスタ…60g
ツナ缶…1/2缶(35g)
塩こんぶ…5g(大さじ1)
水…120ml

パスタを半分折り、〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で加熱する。加熱時間は表示時間に5分追加する
※麺が硬い場合は、鍋から出して蒸らす

かぼちゃの煮物



〔材料1人分〕
かぼちゃ…100g
しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1
水…15ml

包丁必要

かぼちゃを1cm幅に切り、〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で20分加熱する
※じゃがいも、さつまいもで代用可能

さば缶のトマト煮込み



〔材料1人分〕
さばの味噌煮缶…1/2缶(95g)
トマト缶…1/4缶(100g)

〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で10分加熱する

焼鳥缶じゃが煮



〔材料1人分〕
焼鳥缶…1缶(75g)
じゃがいも…1/2個

包丁必要

じゃがいもを小さめの乱切りにする。〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で20分加熱する

ツナカレー



〔材料1人分〕
ツナ缶…1/2缶(35g)
じゃがいも…1/2個
玉ねぎ…1/4個
にんじん…1/4本
カレールウ…1かけ
水…80ml

包丁必要

じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレールウは0.5cm角に切る。〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で30分加熱する

蒸しパン



〔材料2~3人分〕
ホットケーキミックス…150g
砂糖…大さじ1
水…100ml
油…小さじ1

〈★パッキングの基本〉を参考に、加熱途中で上下をひっくり返して鍋で20分加熱する
※コーンやチョコなどを加えてアレンジしてもOK! 水の代わりに野菜ジュースを使ってもいいね♪

ひじきと大豆のおかか和え



〔材料2人分〕
乾燥ひじき…6g(大さじ2)
水…50ml
大豆缶…50g
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1
かつお節…1パック

加熱なし

ポリ袋にひじきと水を入れて20分水戻す。次に、全ての材料を入れて味をなじませる

切干大根とわかめのナムル風



〔材料2人分〕
切干大根…20g
乾燥カットワカメ…6g(大さじ2)
水…100ml
砂糖…小さじ1/2
ごま油…大さじ1
いりごま…大さじ1

加熱なし

ポリ袋に切干大根とカットワカメ、水を入れて20分水戻す。次に、全ての材料を入れて味をなじませる

切干大根と油揚げの味噌汁



〔材料1人分〕
切り干し大根…5g
南関揚げ…1/4枚(3g)
顆粒だし…小さじ1/2
みそ…小さじ1
水…180ml

〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で10分加熱する

ミネストローネ



〔材料1人分〕
大豆缶…30g
コーン缶…30g*
コンソメ…小さじ1(固形1/2個)
野菜ジュース…100ml

〈★パッキングの基本〉を参考に、鍋で10分加熱する

*コーン缶の汁も加えよう!
※トマトジュースで代用可能



ご紹介したパッキングはアレンジ可能です!

お好みの食材や味付けで、災害時の食事を少しでも豊かに、ほっとできる時間にしていただければと思います♪