

公立大学法人長野県立大学 健康発達学部



あなたに届けたい



私たちの応援レシピ 災害編



食健康学科3年（一期生）

2021年2月

はじめに

2019年10月、台風19号は記録的な大雨とともに上陸、日本各地に甚大な被害をもたらしました。長野県も千曲川が氾濫。その被害の大きさに、私たちも、大きな衝撃を受けました。

被災地は、水や電気・ガスといったライフラインが断たれ、生活が大きく変わっていました。けがを負った方や、精神的に疲弊しストレスを抱えて体調を崩した方もいました。食事の面においても、手に入る食材や使用できる調理器具が限られ、栄養不足の問題が懸念されました。寒さに向かっていく時期でもあり、被災された方々の健康が心配になりました。

私たちが管理栄養士を目指して学ぶ課程には、応用栄養学、応用栄養学実習があります。さまざまなライフステージごとの特徴を理解し、栄養改善に向けた栄養マネジメントができる力を身につけることをねらいとした科目です。その中で、災害時の栄養管理についても学び、平常時における備えがとても重要であることを理解しました。

今の私たちに何ができるか？災害時に慌てることのないように、そして、自分や周りの人びとの栄養・食生活を自らマネジメントできるように、日頃から作ってみておくといよい簡単レシピを考えました。ご活用いただけると幸いです。

長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 3年生一同（31名）



災害時の栄養マネジメント

“災害列島日本”に住む覚悟

毎年のように大規模自然災害が複数発生しています。災害時の緊急対応・支援だけでなく、適切な情報を活用した災害への備えが重視されています。

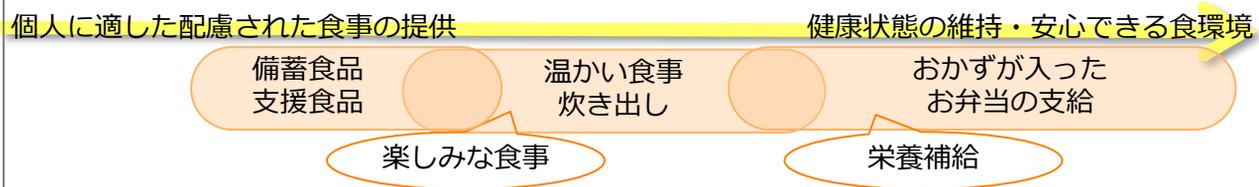
災害時、さまざまな健康課題が生じます

災害は、私たちの健康にさまざまなダメージをもたらします。身体的には体重の変化（増減）、身体活動の低下による筋量の減少や体力の低下、生理的には強いストレスによる生活習慣病や持病の悪化、免疫低下による感染症の発症、お口の健康の悪化、精神的には心の健康の悪化などがあげられます。飲水を控えてしまうことによる脱水症やエコノミークラス症候群、ライフラインの途絶えによる衛生状態や住環境の悪化など、数え上げたらきりがありません。

災害時の栄養状態の変化と対策（栄養マネジメント）

管理栄養士は、これらの課題に対して、以下に示すような対策を考えます。

災害発生から…	24時間以内 緊急対応	72時間以内 緊急対応	4日～1か月 応急対応	1か月以降 復旧・復興期
	水分補給			
	高エネルギー食品の提供		たんぱく質 ビタミン・ミネラル	
授乳婦 乳幼児	母乳があげられない 母乳代替品の提供・離乳食の提供	母乳代替品がない		
アレルギー・ 傷病者	エネルギー不足 アレルギーに対応・病気に配慮した食事の提供	食事の量やタイミング が安定しない	薬がない・病院に 行けない	慢性疾患の悪化
高齢者	エネルギー不足	冷めた食事は硬くて 食べられない 脱水・便秘・貧血 食べやすい食事の提供		低栄養状態の悪化



管理栄養士は、刻一刻と変わる生活状況や栄養状態に応じて、緊急時から、栄養アセスメントに基づく災害支援計画をたてていきます。特に、被災生活の長期化、特別な配慮が必要な授乳婦と乳幼児、アレルギーや疾病のある方、高齢の方への対応は重要です。また、食品の備蓄（ローリングストック）や、災害時に受けることができる特別な支援（日本栄養士会（D-MAT）による特殊栄養食品ステーション（要配慮者向け）の設置など）に関する情報も教育啓発しています。

私たちの応援レシピについて

紹介しているレシピ

「緊急対応期」（災害後72時間以内）と、「応急対応期」（災害後4日～1か月）の2つのステージを想定しています。緊急対応期では、心が落ち着くような温かい料理を考えました。応急対応期では、生活習慣病の悪化を防ぎ、不足しがちな栄養素を補うことができる料理を考えました。

主食・主菜・副菜がそろうように、料理を組み合わせると、バランスのよい健康的な食卓をとることができるのです。

本レシピで使用している調理器具類

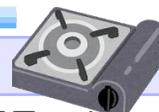
ポリ袋

耐熱温度が90～110℃の高密度ポリエチレン製の袋を使っています。耐熱性があるので、湯煎が可能です。



カセットコンロ

用意しておくべき“マスト”器具です。電気やガスが止まっても、これがあれば安心！ ガス缶の使用期限や器具の注意事項を確認して使いましょう。



調理用バサミ

まな板や包丁がなくても、調理スキルがなくても、大丈夫！ 洗い物が減り、節水になるというメリットもあります。



食器

使い捨てできる紙製の食器や割れにくい食器は、災害時に大活躍です。ラップを敷くと洗わずに繰り返し使えます。



レシピ記載項目

主食

ポリ袋でごはん！

①



材料 2人分 ←②

無洗米 1カップ
水 1カップ強

調理時間の目安

加熱時間 30分
(浸水30分, 蒸らし10分)

作り方 ←④

- 耐熱性ポリ袋に米と水を入れ、空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- 鍋底に皿などを敷き、湯を沸かす。
- ①を沸騰した湯の中に入れ、鍋ふちにつかないようにし、沸騰状態を保ち、30分間加熱する。
- 鍋から袋を取り出し、10分程度蒸らす。



栄養成分表示 1人分

エネルギー 286kcal
たんぱく質 4.9g
脂質 0.7g
炭水化物 61.2g
食塩相当量 0.0g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

なし ←⑥

- ① 食事のバランス：主食・主菜・副菜がそろうようにしましょう
- ② 材料：2人分の目安量です
- ③ 調理時間：目安です。短時間でできるように工夫しています
- ④ 作り方：原則、3ステップでできる料理にしています
- ⑤ 栄養成分表示：1人分のエネルギーと栄養素の量が確認できます
- ⑥ アレルギー表示：災害時は、アレルギー症状が悪化しやすくなります。必ず確認しましょう

緊急時の食事（72時間以内）

発災直後の緊急時は、日常生活とかけ離れた時間を強いられます。家族の安否確認に翻弄されたり、荒れた我が家の様子に呆然としたり。それでも気を取り直して、後片付けの作業に向き合わなければなりません。

身体的・生理的・精神的な変化

強いストレス、狭い避難所で身体を動かさない（身体不活動）などの理由で、食欲が低下します。食料の供給が安定しないこともあり、食事量が減ってしまい、疲労感や便秘などの症状がでます。トイレの使いづらさから水分の摂取を控えてしまうことで、脱水症やエコノミークラス症候群のリスクが高まります。強いストレスは、不眠や不安症状、抑うつなど、心の健康を悪化させます。

栄養・食生活面の留意点

- まずは、エネルギー補給を優先しましょう。腹が減っては戦はできない！ 準備や作りやすさから主食がメインになりますが、備蓄している缶詰や支援食品を上手に組み合わせれば、主菜や副菜も兼ねた一品ができます。
- 水分は控えず、積極的にとるようにしましょう。
- 温かい料理や美味しい食事は、辛い生活の中での楽しみな時間となり、安心感をもちます。



缶詰や乾物を利用して、時間や手間のかからないものを中心に紹介しています。使い捨てできる耐熱性のポリ袋や紙皿は、衛生的で、洗い物を減らすこともでき、貴重な水の節約になります。

自衛隊やボランティアの方の温かい炊き出しは、多くの人の胃袋と心をつかみました。



ちょっと一言

物流機能の停止で食品の入手が困難になります。復帰するまでは備蓄でまかなうしかありません。各家庭で、最低3日間、できれば1週間程度の食料を備蓄することがすすめられています。

主食

ポリ袋でごはん！



材料 2人分

無洗米	1合
水	1カップ強

調理時間の目安

加熱時間 30分

(浸水30分, 蒸らし10分)

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に米, 水を入れ, 空気を抜き, 袋の口を結ぶ。
- 2 鍋底に皿などを敷き, 湯を沸かす。
- 3 ①を沸騰した湯の中に入れ, 鍋ふちにつかないようにし, 沸騰状態を保ち, 30分間加熱する。
- 4 鍋から袋を取り出し, 10分程度蒸らす。



栄養成分表示 1人分

エネルギー	269kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	0.7g
炭水化物	58.2g
食塩相当量	0.0g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

なし

ちょっと一言

おいしく炊くポイントは火加減！ふつふつ沸騰した状態を保ちましょう。時間がないときは, 浸水せずに炊くこともできます。

主食

簡単ひじきご飯



作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に、米、水を入れて30分浸水する。
- 2 人参、油揚げを細切りにし、ひじき缶、めんつゆと一緒に①に入れて混ぜ合わせ、空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- 3 ご飯の炊き方は「ポリ袋でごはん！(p.4)」を参照する。

材料 2人分

無洗米	1合
水	1カップ強
ひじき缶	1/3缶
人参	小1/3本
油揚げ	1枚
めんつゆ (ストレート)	大さじ1.5

調理時間の目安

加熱時間 30分

(浸水30分、蒸らし10分)

栄養成分表示 1人分

エネルギー	315kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.5g
炭水化物	61.5g
食塩相当量	0.4g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

【めんつゆ】小麦, 大豆

【油揚げ】大豆

ちょっと一言

味付けはめんつゆだけなので、とっても簡単、失敗しらず。人参のほか、手元にある野菜を入れて炊き込めば、バリエーションが広がります。

色どり鮮やか，食欲アップ！

主食

チキンライス



材料 2人分

無洗米	1合
野菜ジュース	1カップ
ミックスベジタブル (冷凍)	1/3カップ
サラダチキン	1/3個
顆粒コンソメ	小さじ2

調理時間の目安

加熱時間 20～25分
(蒸らし10分)

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に，米，野菜ジュース，顆粒コンソメを入れて混ぜ合わせる。
- 2 ①にミックスベジタブルと手で裂いたサラダチキンを入れ，空気を抜き，袋の口を結ぶ。
- 3 ご飯の炊き方は「ポリ袋でごはん！（p.4）」を参照する。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	351kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	1.4g
炭水化物	70.5g
食塩相当量	1.5g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【サラダチキン】鶏肉

ちょっと一言

野菜ジュースで不足しがちなビタミン，ミネラルを補うことができます。
サラダチキンの代わりにツナ缶などでもOK。

主食

主菜

副菜

味噌煮込みうどん



作り方

- 1 野菜、鶏肉を食べやすい大きさにざく切りする。
- 2 鍋に水、顆粒和風だし、①の野菜を入れて煮たさせる。
- 3 煮たら、鶏肉と薄切りにしたなるとを加える。
- 4 味噌を溶き、うどんを加えてひと煮立ちしたら完成です。

材料 2人分

うどん（冷凍）	2玉
鶏もも肉	一口大4個
白菜	2枚
人参	小2/3本
ぶなしめじ	2/3袋
根深ねぎ	1本
なると	4切れ
味噌	大さじ1
酒	小さじ4
顆粒和風だし	小さじ1/2
水	2カップ

調理時間の目安 10～15分

栄養成分表示 1人分

エネルギー	398kcal
たんぱく質	15.9g
脂質	6.0g
炭水化物	67.3g
食塩相当量	3.9g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

鶏肉
【なると】小麦、卵、大豆
【味噌】大豆

ちょっと一言

うどんをご飯にかえて、雑炊風にしても美味しいです。味噌の優しい味が、体も心もポカポカ温めてくれます。

主菜

副菜

やきとり缶de筑前煮



材料 2人分

焼き鳥缶	2缶
里芋（冷凍）	4個
人参	1/2本
こんにゃく	1/3袋
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1
かつおだし	1/2カップ

調理時間の目安 25～30分

作り方

- 1 人参，こんにゃくを乱切りにする。
- 2 鍋にかつおだし，酒，みりんを入れて，①と里芋を加え，15分ほど煮る。
- 3 ②にしょうゆ，砂糖，焼き鳥缶を汁ごと加え，さらに5分ほど加熱し，里芋に火が通ったら完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	152kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	3.2g
炭水化物	21.3g
食塩相当量	2.0g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【焼き鳥缶】大豆，鶏肉
【しょうゆ】小麦，大豆

ちょっと一言

おかず缶は，非常時に大活躍。簡単に，主菜や副菜となつて，食事のバランスをととのえます。耐熱性のポリ袋を使えば，鍋も汚れません。

主
菜

副
菜

具だくさん豚汁



作り方

- 1 豚肉、野菜は食べやすい大きさに切り、さつまいもは水にさらす。
- 2 鍋にごま油を敷き、①を入れて炒め、豚肉の色が変わったら水を加えて煮る。
- 3 野菜に火が通ったら、味噌を溶かして完成です。

材料 2人分

豚バラ肉	1/2パック
さつまいも	小1/4本
大根	小1/8本
人参	小1/2本
長ねぎ	1/2本
ぶなしめじ	1/4袋
ごま油	小さじ1
味噌	大さじ2
水	2.5カップ

調理時間の目安 25～30分

栄養成分表示 1人分

エネルギー	336kcal
たんぱく質	10.3g
脂 質	23.9g
炭水化物	18.5g
食塩相当量	2.0g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

豚肉
【味噌】大豆

ちょっと一言

豚肉からでるうま味が出汁になります。仕上げにすりおろし生姜を加えると、身体もポカポカ、一味違ったおいしさが楽しめます。

副菜

具沢山みそ汁



材料 2人分

魚肉ソーセージ	1/3本
人参	1/3本
玉ねぎ	1/8個
大根	1/6本
ぶなしめじ	1/4袋
顆粒和風だし	小さじ1/2
味噌	小さじ2.5
水	2カップ

調理時間の目安 10～15分

作り方

- 1 野菜，魚肉ソーセージは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に水，顆粒和風だし，①の野菜を入れて火が通るまで煮る。
- 3 最後に魚肉ソーセージを入れて，味噌を煮溶かして完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	75kcal
たんぱく質	4.7g
脂質	2.3g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	1.8g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【魚肉ソーセージ】かに，小麦，さけ，大豆
【味噌】大豆

ちょっと一言

魚肉ソーセージで不足しがちなたんぱく質を補うことができます。火を通しすぎると硬くなるので，最後に加えるのがポイントです。

甘
味

カンパンのチョコランチ



材料 2人分

カンパン	1/2缶 (50g)
板チョコレート	3枚
ドライフルーツ	小さじ1
牛乳	小さじ1.5

調理時間の目安	10分
固める時間	30分

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋にチョコレートを砕いて入れ、湯を沸かした鍋に入れて湯煎する。
- 2 別のポリ袋にカンパンを入れ、細かく砕く。
- 3 ①のチョコレートが溶けたら、②、ドライフルーツ、牛乳を加えてよく混ぜ、固まったら完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	319kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	13.3g
炭水化物	45.2g
食塩相当量	0.4g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

乳
【カンパン】小麦

ちょっと一言

そのままでは味気ないカンパンもアレンジ次第。ドライフルーツの代わりにミックスナッツなどを入れてもおいしいです。

甘味

氷もちのおしるこ



材料 2人分

氷もち	4個
一口ようかん	2個 (100g)
水	1/2カップ

調理時間の目安 5~10分

作り方

- 1 一口ようかんを細かく刻む。
- 2 鍋に水, ①を入れ, ようかんが溶けるまで中火で加熱する。
- 3 氷もちを器に入れ, ②を上からかけて完成です。

※氷もちは切り餅で代用することができます。その場合, お湯で戻すか焼いて調理して下さい。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	290kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.5g
炭水化物	64.6g
食塩相当量	0.1g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

なし

ちょっと一言

「氷もち」は栄養価が高く, 消化も良い, 信州の伝統保存食です。戻し具合によって, 離乳食や流動食に活用することもできます。

応急時の食事（4日～1か月）

元の生活への復帰まで、避難所で過ごすことになる方も多くいます。制約の多い生活が長引くにつれ、健康問題があらわれたり、病気が悪化したりします。周囲の支援をいかして、自身の健康を守ることが大切です。

身体的・生理的・精神的な変化

食事の偏りや身体活動の低下で体重が増えたり、逆に食欲の低下や筋量の減少で体重が減ったりします。不健康な食生活に強いストレスも加わり、血圧や血糖値の上昇など、生活習慣病のリスクがさらに高まります。また、低栄養は免疫力を低下させます。環境の変化や長引く避難所生活のストレスから、不眠や抑うつといった精神的症状があらわれるケースも増えてきます。

栄養・食生活面の留意点

- 災害時に不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために、おかずが入った弁当や、主食・主菜・副菜がそろった食事になるようにします。
- 生活習慣病などの持病の悪化を防ぐためにも、漬物などの食塩の多いおかずは控えるようにします。
- 高齢の方は低栄養が心配です。主食に偏らないように注意します。食欲がないときは、主菜から食べるようにします。



日本栄養士会は、被災地に“特殊栄養食品ステーション”を設置してきました。そこでは、授乳婦と赤ちゃん、アレルギーや持病を持っている方、高齢の方向けの食支援を行います。

食事提供の仕組みが整ってきます。温かい、日常の食事に近づけていきましょう。



ちょっと一言

楽しい食事の時間は、家族や仲間とのつながりを実感でき、避難生活での疲れをいやします。その時の食卓が、主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事であれば、元気な心と体を支えてくれます。

主食

ツナコーンご飯



材料 2人分

無洗米	1合
水	1カップ強
ツナ缶	1缶
コーン缶	1/4カップ
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

調理時間の目安

加熱時間 20～25分
(浸水30分, 蒸らし10分)

作り方

- 1 ご飯の炊き方は「ポリ袋でごはん! (p.4)」を参照する。
- 2 炊き上がったご飯に、ツナ缶、コーン缶、しょうゆ、塩を加えて混ぜ合わせて完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	311kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	1.2g
炭水化物	62.3g
食塩相当量	1.1g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

【しょうゆ】小麦, 大豆

ちょっと一言

先がみえない中で、食欲がおとろえがちな時におすすりめです。子どもの頃のほんのり甘～い記憶とともに、心とむ時間を与えてくれます。

主食

おつめり



作り方

- 1 ポリ袋に小麦粉，水を入れて，粉っぽさがなくなるまでこねる。
- 2 鍋に水，豚汁の具，ぶなしめじを入れて加熱する。
- 3 具が煮えたら，液体味噌，薄口しょうゆを加え味をととのえる。
- 4 ③に①を薄く延ばして入れ，浮いてきたら完成です。

材料 2人分

小麦粉	1カップ
水	1/4カップ
豚汁の具	1袋
ぶなしめじ	1袋
水	3カップ
液体味噌	大さじ3.5
薄口しょうゆ	大さじ1/2

調理時間の目安 30～45分

栄養成分表示 1人分

エネルギー	232kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	0.8g
炭水化物	48.9g
食塩相当量	2.0g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

小麦
【液体味噌】大豆
【薄口しょうゆ】小麦，大豆

ちょっと一言

「おつめり」はすいとん的一种で、「ひんのべ」とも呼ばれます。だし味噌が，身近な食材を故郷の美味しい味にしたててくれます。

主食

あさりごはん



材料 2人分

無洗米	1合
水	1カップ強
あさり缶（味付）	1缶

調理時間の目安

加熱時間 20～25分
（浸水30分、蒸らし10分）

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に米、水、あさり缶を汁ごと入れ、混ぜ合わせ、空気を抜き、袋の口を結ぶ。
- 2 ごはんの炊き方は「ポリ袋でごはん！（p.4）」を参照する。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	314kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	1.3g
炭水化物	62.2g
食塩相当量	0.6g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【あさり缶】小麦、大豆、乳

あさり缶の汁だけで
美味しい味付けご飯
になります

ちょっと一言

避難生活が長引くにつれ、鉄などのミネラル不足の問題がでてきます。茶碗1杯のあさりごはんでは、1日の鉄の推奨量を確保できます。

主食

主菜

トマトパスタ



作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に半分に折ったパスタ、水を入れて30分おく。
- 2 ①にトマトジュース、薄切りにした玉ねぎ、ウインナー、塩を加え、鍋で湯せんする（パスタの袋に記載の時間を目安に）。
- 3 袋から取り出し、お好みで粉チーズをかけて完成です。

材料 2人分

パスタ	1束 (100g)
水	1カップ
トマトジュース	1.5カップ
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	4本
塩	ひとつまみ
粉チーズ	適量

調理時間の目安

加熱時間 7~15分
(浸水30分)

栄養成分表示 1人分

エネルギー	377kcal
たんぱく質	14.1g
脂質	12.2g
炭水化物	52.7g
食塩相当量	1.3g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【パスタ】小麦, 卵, 乳
【粉チーズ】乳
【ウインナー】豚肉

ちょっと一言

パスタをあらかじめ水につけておくことで、時短になります。
保存期間の長いジュース類は、ストックしておくくと便利です。

主食

主菜

親子丼



材料 2人分

無洗米	1合
水	1カップ強
焼き鳥缶	2缶
卵	2個
玉ねぎ	1/2個
しょうゆ	小さじ2

調理時間の目安

加熱時間 30～40分

(浸水30分, 蒸らし10分)

作り方

- 1 ご飯の炊き方は「ポリ袋でごはん! (p.4)」を参照する。
- 2 ①と別の耐熱性ポリ袋に焼き鳥缶, 卵, 薄切りにした玉ねぎ, しょうゆを入れ, よく揉みこみ, 空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- 3 ②を①と同じ鍋に入れ, 弱い沸騰状態のまま25～30分加熱する。
- 4 器にご飯と具を盛りつける。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	517kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	11.8g
炭水化物	73.4g
食塩相当量	2.7g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

卵

【焼き鳥缶】小麦, 大豆, 鶏肉, りんご

【しょうゆ】小麦, 大豆

ちょっと一言

炊飯の火加減は, 弱火～中火で弱い沸騰状態を保つのがポイント。具の入ったポリ袋は, 玉ねぎが柔らかくなったら鍋から引きあげて下さい。

主食

主菜

豆のトマトカレー



材料 2人分

レトルトカレー	1パック
トマト缶(カット)	1/2缶
大豆水煮缶	1缶
ご飯	400g

調理時間の目安 15～20分

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋にレトルトカレー、トマト缶、大豆水煮缶を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 鍋底に皿などを敷き、湯を沸かして、①を沸騰した湯の中に鍋ふちにつかないように入れ、沸騰状態のまま10～15分加熱する。
- 3 ご飯と一緒に盛りつける。

選ぶレトルトカレーによってアレルギー物質は異なるのでパッケージを確認して下さい。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	569kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	15.0g
炭水化物	89.7g
食塩相当量	2.2g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

大豆
【レトルトカレー】
小麦, 乳, 牛肉, 大豆, 鶏肉, バナナ, 豚肉, りんご

ちょっと一言

1つのレトルトカレーで2人分できます。トマト缶で一味違ったカレーにしたて、大豆缶でたんぱく質不足を補います。

主菜

鮭のホイル焼き



材料 2人分

鮭	2切
玉ねぎ	1/4個
ぶなしめじ	1/2袋
えのきだけ	1/2袋
塩	少々
こしょう	少々

調理時間の目安 15～20分

作り方

- 1 玉ねぎ, ぶなしめじ, えのきだけを一口大に切る。
- 2 鮭の上に①をのせ, 塩, こしょうを振り, アルミホイルで包む。
- 3 蓋をしたフライパンで15分ほど蒸し焼きにする。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	111kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	3.1g
炭水化物	5.0g
食塩相当量	0.3g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

さけ

ちょっと一言

蒸し焼きにすることで, ふっくら, しっとり仕上がります。ホイルで包んであるので冷めにくく, 最後まで美味しく食べられます。

混ぜてモミモミ，お鍋にポン！

主菜

コンビーフ入りオムレツ



材料 2人分

卵	4個
コンビーフ缶	1缶

調理時間の目安 20～25分

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に卵を割り入れて、よくもんで攪拌し、コンビーフ缶も加えて、塊がなくなるようにもみ混ぜる。
- 2 空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。
- 3 鍋底に皿などを敷き、湯を沸かし、②を沸騰した湯の中に入れ、鍋ふちにつかないようにして、沸騰状態のまま15分加熱する。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	212kcal
たんぱく質	18.2g
脂質	14.2g
炭水化物	0.8g
食塩相当量	0.9g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

卵
【コンビーフ缶】
牛肉，大豆，ゼラチン

ちょっと一言

たった二つの材料だけで、おいしい卵料理の完成です。コンビーフの旨味をしっかり感じとってください。

主菜

副菜

豚肉と野菜のさっぱり蒸し



材料 2人分

豚バラ肉	小1パック (140g)
カット野菜	1袋
ぽん酢しょうゆ	大さじ2

調理時間の目安 20~25分

作り方

- 1 豚肉, カット野菜をそれぞれ耐熱性ポリ袋に入れ, 空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- 2 鍋底に皿などを敷き, 湯を沸かし, ①を沸騰した湯の中に入れ, 鍋ふちにつかないようにして, 沸騰状態のまま15~20分加熱する。
- 3 器に盛りつけ, ぽん酢しょうゆをかけて完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	314kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	25.3g
炭水化物	6.6g
食塩相当量	1.2g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

豚肉

【ぽん酢しょうゆ】小麦, 大豆

ちょっと一言

野菜はお好みの種類, 量でアレンジ自在。ぽん酢しょうゆのほかにも, 胡麻ドレッシングやマヨネーズなど, 好みの味で召し上がってください。

副菜

かぼちゃのカリフワ焼き



材料 2人分

かぼちゃ（冷凍）	300g
ハム	2枚
片栗粉	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
油	大さじ1

調理時間の目安 20～25分

本当に、
焦げやすいんです(^^ゞ

作り方

- 1 かぼちゃは解凍し、スプーンでつぶす。
- 2 ①に粗みじん切りにしたハム、片栗粉、塩、こしょうを加える。
- 3 ②を食べやすい大きさに形成し、バターと油を熱したフライパンで揚げ焼きにする。

※焦げやすいので注意してください。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	253kcal
たんぱく質	8.1g
脂質	7.1g
炭水化物	40.3g
食塩相当量	1.7g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【バター】乳
【ハム】卵，大豆，豚肉

ちょっと一言

焼きたては、カリカリした食感とふわっとした口当たりが楽しめます。ケチャップ、マヨネーズ、ソースなど、どんな調味料もよく合います。

包丁いらずで、まな板いらず！

副菜

ピーラー大根と人参の煮物



材料 2人分

大根	60g
人参	1/4本
ちくわ	小1/3本
しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
水	1/2カップ

調理時間の目安 15～20分

作り方

- 1 大根と人参はピーラーでむき、ちくわは調理はさみで一口大に切る。
- 2 調味料、水、①を二重にした耐熱性ポリ袋に入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。
- 3 鍋底に皿などを敷き、湯を沸かし、②を沸騰した湯の中に入れ、鍋ふちにつかないようにして、沸騰状態のまま10～15分加熱する。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	38kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.1g
炭水化物	7.9g
食塩相当量	0.8g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【ちくわ】卵、小麦、大豆
【しょうゆ】小麦、大豆

ちょっと一言

ピーラーでラクラク調理。包丁を使わないので子どもも食事づくりに参加できます。食材が薄く火の通りがはやいのも、おすすめポイントです。

材料を袋に入れて、あら簡単 o(^-^)o

副菜

切り干し大根の塩昆布和え



作り方

- 1 切り干し大根を水で戻す。
- 2 ポリ袋の中に軽く水気を絞った①と塩昆布を入れて、口をひねってシャカシャカと振る。
- 3 全体に味がなじんだら完成です。

材料 2人分

切り干し大根（乾燥）	20g
塩昆布	10g

調理時間の目安 5～10分
切り干し大根の戻し時間は20分程度。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	36kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	1.0g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【塩昆布】小麦，大豆

ちょっと一言

きゅうりや白菜，なすなど，いろいろな野菜と和えてみてください。熱を使わずに調理できるので，小さなお子さんでも簡単に作れます。

しその爽やかな香りが口に広がります

副菜

野菜とわかめのゆかり和え



材料 2人分

キャベツ	3枚
きゅうり	1/2本
わかめ（乾燥）	小さじ1
ゆかり	適量

調理時間の目安 10分

作り方

- 1 キャベツはざく切り、きゅうりは輪切り、わかめを水で戻す。
- 2 ポリ袋に水気を切った①、ゆかりを入れ、口を閉じて混ぜ合わせる。
- 3 味がなじんだら完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	11kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
炭水化物	2.4g
食塩相当量	0.6g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

なし

ちょっと一言

熱を使わずに、ササッと一品。お好みで、かつおぶしや胡麻を混ぜ込んでも美味しく、違った味わいを楽しめます。

甘
味

きなこもち



作り方

- 1 切り餅を薄く3枚に切り、沸騰したお湯で30秒～1分ゆでる。
- 2 ポリ袋にきなこ、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせる。
- 3 こしあんを1個あたり20gに丸める。
- 4 ①に②をまぶし、③を挟んで完成です。

材料 2人分

切り餅	2個
こしあん	120g
きなこ	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
塩	少々

調理時間の目安 10～15分

栄養成分表示 1人分

エネルギー	303kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	3.3g
炭水化物	56.5g
食塩相当量	0.0g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

【きなこ】大豆

ちょっと一言

切り餅は、焼くよりもゆでると時短になります。こしあんは、ラップを使って丸めれば、衛生的で手も汚れません。

甘味

りんご蒸しパン



材料 2人分

ホットケーキミックス	60g
りんご	30g
水	大さじ3

調理時間の目安 40～50分

作り方

- 1 りんごの皮をむき、1～2cmの角切りにする。
- 2 耐熱性ポリ袋に①、ホットケーキミックス、水を入れ、手でもみ混ぜ、空気を抜きながら生地を平らにのばし、袋の口をしぼる。
- 3 ②をさらに耐熱性ポリ袋に入れて2重にし、沸騰したお湯の中に、入れて弱火で40分ほど加熱する。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	132kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	1.4g
炭水化物	28.0g
食塩相当量	0.3g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

りんご
【ホットケーキミックス】小麦

ちょっと一言

生地を薄くのばすと火の通りが良くなります。りんごは皮つきでもOK！小豆缶やドライフルーツを入れてもおいしいです。

甘
味

ふるふるプリン



材料 2人分

卵	1個
牛乳	1/2カップ
砂糖	大さじ2

調理時間の目安 15～20分

作り方

- 1 耐熱性ポリ袋に卵，牛乳，砂糖を入れ，振るようにして混ぜ合わせ，袋の空気を抜いて袋の口をしっかり結ぶ。
- 2 鍋底に皿などを敷き，湯を沸かし，①を沸騰した湯の中に入れ，鍋ふちにつかないようにして，沸騰状態のまま15分～20分加熱する。
- 3 鍋から袋を取り出し，冷やせば完成です。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	114kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	5.1g
炭水化物	11.6g
食塩相当量	0.2g

原材料に含まれるアレルギー物質（27品目中）

卵，乳

ちょっと一言

強く振りすぎて袋が破れないよう
気をつけて下さいね

袋に材料を入れて湯煎するだけ！袋を思いっきりふって“フル”，できあがりの食感も“フル”。ふるふるプリンです。

甘味

豆乳フルーツ寒天



材料 2人分

調整豆乳	1/2カップ
水	1/2カップ
粉寒天	1.5g
砂糖	小さじ1
フルーツ缶(カット)	1缶

調理時間の目安 5分~10分

固める時間 40分

* 常温でも固まりますが、冷蔵庫に入れると早く固まります

作り方

- 1 鍋に水，粉寒天を入れて火にかけ，粉寒天を煮溶かす。
- 2 ①の粉寒天が溶けたら，砂糖，調整豆乳を加えて火を止め，フルーツ缶を入れた器に流し込む。
- 3 固まったら切り分けて完成です。

選ぶフルーツ缶によってアレルギー物質は異なるのでパッケージを確認して下さい。

栄養成分表示 1人分

エネルギー	119kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	1.9g
炭水化物	23.6g
食塩相当量	0.1g

原材料に含まれるアレルギー物質 (27品目中)

【豆乳】大豆

【フルーツ缶】オレンジ

ちょっと一言

寒天は長野県の名産。たっぷりの食物繊維が、腸内環境を整えてくれます。避難所の悩みの便秘の解消にも役立ちます。

もっと知るには

■ 省庁から確かな情報をゲット

農林水産省は、防災のための動画や災害時に備えた食品ストックガイド、さらには子育て世代、高齢者世帯、アレルギーや慢性疾患のある方がいる世帯のための実践事例など、さまざまな情報を整理し、発信しています。

家庭備蓄ポータル（農林水産省）

<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>

■ 自治体もその地域に密着した情報を発信しています

多くの自治体が、災害時を生き抜くための防災知識やレシピなど、その地域に必要な情報を発信しています。リーフレットがダウンロードできるようになっている自治体もあります。

例) 冊子「今から始めよう！災害時の備え 食と防災」（練馬区、平成25年）

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/bosai/jishinsonae/shokutobosai.html>

■ 研究機関から発信される根拠のある情報をゲット

根拠ある情報を活用するスキルはとても重要です。国立健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室では、災害関連の調査研究だけでなく、国内外への積極的に情報を発信しています。国民向けのさまざまなリーフレットもダウンロードできます。

災害時の栄養情報ツール（国立健康・栄養研究所）

https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html

■ 企業もお役立ち情報を発信しています

インフラに関連する企業や、医療・保健や食に関連した企業など、社会貢献としてその企業の特徴をいかした情報を発信しています。例えば、東京ガス（株）では、災害時の生活や火・水の使い方、レシピをまとめたリーフレットを公表しています。

防災レシピ：日々のごはん と もしものごはん（東京ガス株式会社）

<https://www.tokyo-gas.co.jp/scenter/hibimoshi/>

■ 災害食のレシピ本や支援者向けのガイド本もあります

レシピ本も多く出版されています。今回私たちは、下記のレシピ本を参考にしました。日常の食事がベースになっているので、災害に関わらず参考になります。

『備えいらずの防災レシピ「食」で実践フェーズフリー』

飯田和子著，東京法令出版，2020年

そのほか、支援経験から書かれたガイドブックもあります。

『ストーリーでわかる災害時の食支援Q&A：一基礎から給食施設・被災地の対応まで』 須藤・笠岡・下浦著，建帛社，2020年

災害に備えて

※水は一人1日3リットル，3日間分を確保しておきます

災害時にあると役立つ食品

元気をとりもどすためのエネルギー源 【主食】

- 無洗米
- パックご飯
- ラーメンなどの袋麺
- 切り餅
- シリアル
- カップ麺

便秘や口内炎などの予防に有効。野菜や果物の支援は遅れがちなので，備蓄しておくとお安心です

低栄養予防のためのたんぱく質源 【主菜】

- 肉・魚介・大豆・卵を主材料とした
- 缶詰（例，ツナ缶，焼き鳥缶，おでん缶など）
- レトルト食品（カレー，中華丼，親子丼など）

自分の好みの味か，味が濃すぎないか，普段から食べて，確認しておきましょう

不足しがちなビタミン，ミネラル， 食物繊維の確保【副菜】

- 野菜ジュース・果汁飲料
- レトルトシチュー・スープなど
- 乾物（わかめ，ひじき，切干大根，乾燥きのこなど）
- ロングライフ牛乳，スキムミルク
- マルチビタミン剤など

ほっと一息つきたい時の友 【菓子・飲みもの】

- チョコレート，のど飴
 - せんべいなどの米菓
 - ようかん
 - コーヒー・緑茶など
好みのドリンク
- 他にもお好みで♡



災害時にあると便利な調理器具類

調理器具	活用方法
<input type="checkbox"/> 卓上用カセットコンロ <input type="checkbox"/> ガスボンベ	これさえあれば，ほとんど日常と同じ調理ができます ※カセットガス（ガスボンベ）は，使用期限があります。準備や使用の際，必ず確認してください
<input type="checkbox"/> 耐熱性の食品用ポリ袋	食品をそのまま入れて加熱（ボイル）したり，材料を混ぜ合わせるボウル代わりに使えます
<input type="checkbox"/> アルミホイル	お皿がない時の代用品に。熱いものをのせることができ，保温効果もあります
<input type="checkbox"/> 食品用ラップ	お皿がない時の代用品に。おにぎりなどを作る時も手を触れずにぎれます。※多めに用意しておくとお安心です
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー	布巾やタオルの代わりに
<input type="checkbox"/> 除菌スプレー・除菌ペーパー	手指消毒，身の衛生管理に
<input type="checkbox"/> キッチンバサミ，ピーラーなど	調理に慣れていない人でも，まな板・包丁無しで簡単に調理できます
<input type="checkbox"/> 紙皿，紙コップ，割りばしなど	使い捨てでき衛生的。持ち運びにも便利です

終わりに

記録的な大雨による千曲川の氾濫を目の前にして、私たちにできることは、あまりにも非力でした。1年以上過ぎた今でも、被害の大きかったアップルロード周辺は、その痕跡が残っています。

災害時の備えは、平時からと言われています。この冊子は、本学健康発達学部食健康学科の管理栄養士の卵たちが、日々の食事を、災害時に対応できるように工夫して作成した初めてのレシピ本です。

災害時における避難所や自宅での命をつなぐ食が、平時と変わらず営めるように、そして、幼児や高齢者も美味しく頂けるように、栄養のバランスにも配慮しながら料理を考え、作成しています。

今後の災害時の備えに、是非、ご活用頂ければ幸いです。

健康発達学部 学部長
食健康学科 教授 笠原 賀子





長野県立大学

THE UNIVERSITY OF NAGANO

私たちの応援レシピ：災害編

- 発行 2021年2月14日
- 編集 稲山貴代・小川晶子（応用栄養学実習担当教員）
- 著者 公立大学法人長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 3年生31名
- 発行 公立大学法人長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 応用栄養学研究室
〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7
電話 026-217-2241（代表）