

# 非常食と栄養

東京聖栄大学

健康栄養学部管理栄養学科4学年

4NA 阿部美幸、伊藤未来、井上千嘉、内山美涼、  
木田碧衣、北田莉奈、栗原桃香、庄司凧沙

4NB 田中拓水、細越星七、前田拓真、水上由菜

指導教員 鈴木三枝・風見公子

一般社団法人全国栄養士養成施設協会後援事業



# 非常食の必要性 について

東京聖栄大学  
田中拓水・細越星七



# 地震国 日本

- 世界の大地震の2割が日本で起こっている

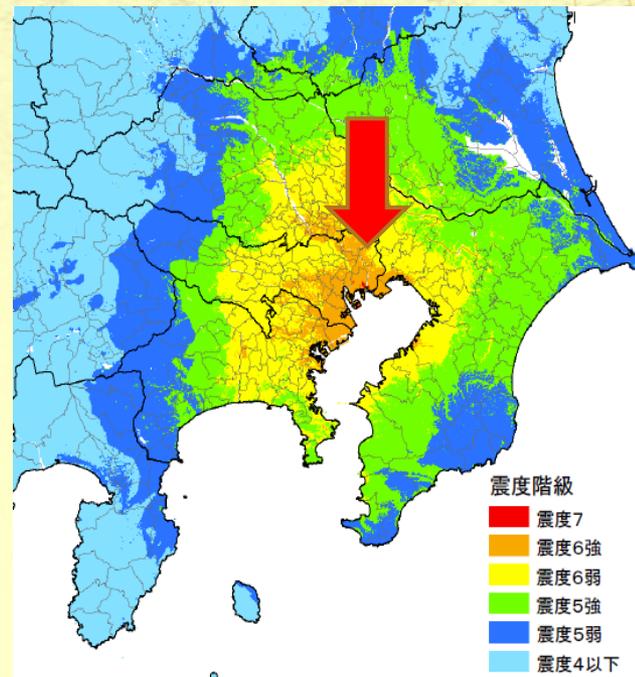


# 地震国 日本



# 来たる首都直下地震

- 30年以内に70%の確率で起きるとされるマグニチュード7級の地震
- 最悪の場合、死者が2万3000人

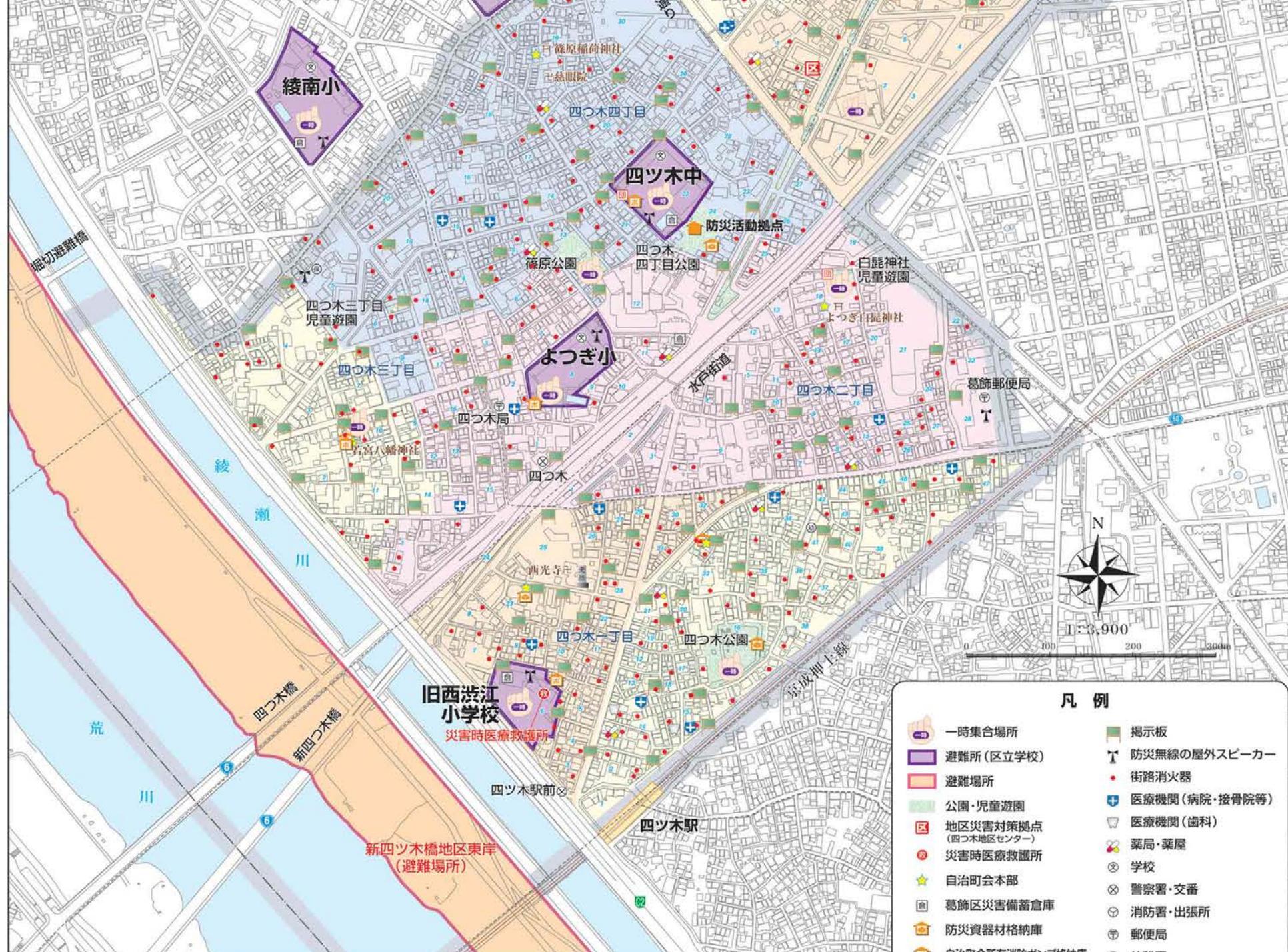


# 防災対策

## 私たちがすべき備え

- 連絡先や避難場所の確認
- 水、食料、生活必需品の備蓄
- 家具の固定や感電ブレーカーの設置などの地震対策





1:3,900  
0 100 200 300m

凡例

- |  |  |
|--|--|
|  一時集合場所               |  掲示板            |
|  避難所 (区立学校)           |  防災無線の屋外スピーカー   |
|  避難場所                 |  街路消火器          |
|  公園・児童遊園              |  医療機関 (病院・接骨院等) |
|  地区災害対策拠点 (四つ木地区センター) |  医療機関 (歯科)      |
|  災害時医療救護所             |  薬局・薬屋          |
|  自治町会本部               |  学校             |
|  葛飾区災害備蓄倉庫            |  警察署・交番         |
|  防災資器材格納庫             |  消防署・出張所        |
|  自治町会災害対策センター         |  郵便局            |

# 生活必需品

## ● 毛布



# 生活必需品

- エマージェンシーブランケット



# 生活必需品

## ● 携帯トイレ

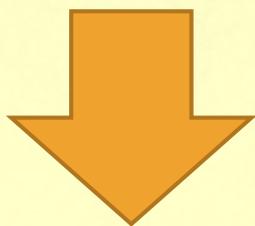


# 生活必需品



# 非常食の必要性

- 救助作業の優先
- 水、電気、ガスの停止



- それまでに各自で備える必要がある

約3日

# 非常食の必要量

- 1人1日分の食料 (1日3食) × 人数 × 日数
  - 水 ・ ・ ・ ・ 3リットル
  - 主食 ・ ・ ・ 3食分 (パンやパックご飯など)
  - 主菜 ・ ・ ・ 3食分 (お肉やお魚の缶詰など)
  - 副菜or汁物 ・ ・ ・ 3食分

# 非常食の選択

- 水分の少ないもの ・ ・ ・ 食べにくい
- 水分の多いもの ・ ・ ・ 重く持ち運びに不便
- 調理に手間がかかる ・ ・ 食べられない
- 硬いもの ・ ・ ・ ・ ・ 食べにくい

# 準備すべき非常食

東京聖栄大学

水上由菜・内山美涼・木田碧衣



# 非常食とは

- 長期保存に耐える
- 調理に手がかからない
- 持ち運びに便利
- 栄養価が高い
- 腹もちがよい

- 米、餅、乾パン、ビスケット
- 各種レトルトのご飯類（アルファ米）
- おかずとして缶詰類
- レトルトのカレー、シチュー類
- フリーズドライ食品  
（野菜、海藻、惣菜、各種調味スープ）

# 乾燥パン

1 缶  
432円

1 缶  
432円



1 缶  
483円



# 発熱非常食

ビーフカレー

ビーフシチュー

牛丼の素

1食1000円~

ウィンナー  
スープ煮

みそ汁

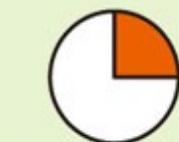
つくね野菜  
スープ

ポテトサラダ

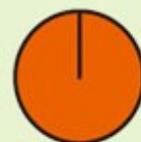


# アルファ米

お湯はもちろん、  
水でも出来る簡単調理！



熱湯で約15分

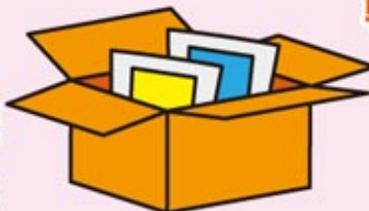


水で約60分



5年保存が可能  
だから  
毎年の入れ替えが不要！

(※高温多湿での保存は避けてください)



軽量で持ち運びに便利！



内容量 (1袋)  
アルファ米 : 100g

スプーン入りだから  
食器不要！

スプーン入りだから  
そのまま食べられる



&

食べ残しても  
チャック付きで便利！

袋はチャック付きだから  
保存に便利



災害時以外の用途にもオススメ！



登山食



海外旅行・出張時



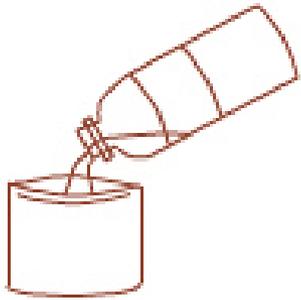
お夜食に



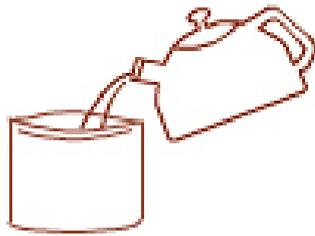
料理が出来ない時

# アルファ米のもどし方

水で... 60分



お湯で... 15分



鍋で... 10分



電子レンジで... 6分

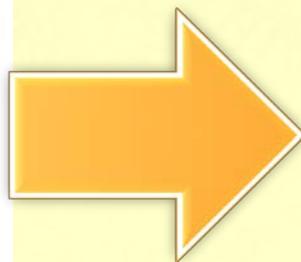


賞味期限が近付いたら作ってみる



# 肉巻おにぎり

1食400円



# 災害時避難セット



# 非常持ち出し袋



# 緊急用呼子笛



## ダイナモ多機能ライト



## 非常用簡易トイレ



## アルミブランケット

# アルコール除菌ジェル

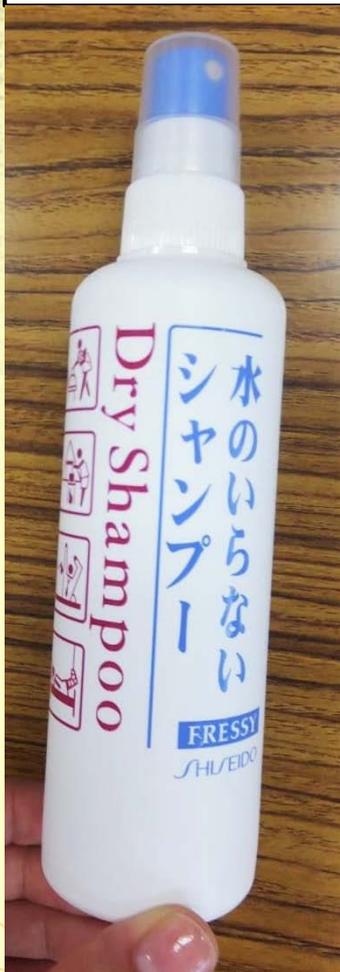


# マルチツール



# 非常用ローソク

# 水のいらないシャンプー

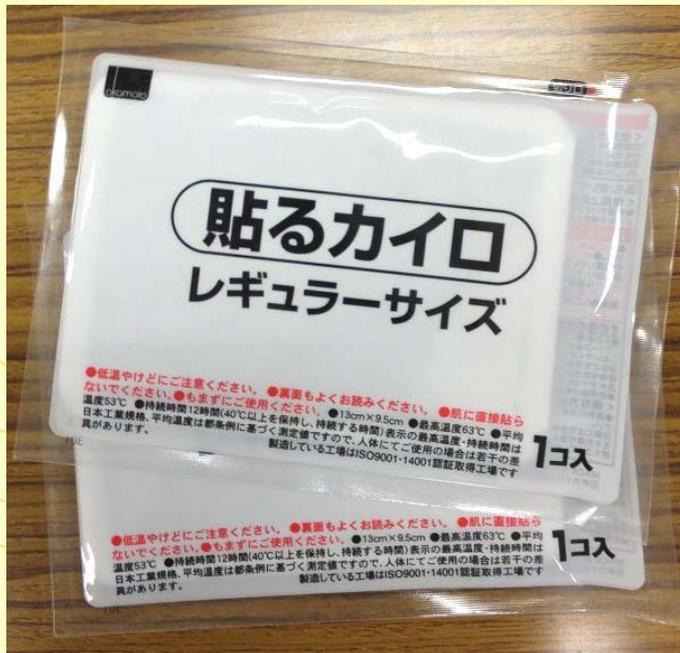


# 非常用給水袋



# レジャーシート

# レインコート



# カイロ



# 乾電池

# 三角巾



# 布ガムテープ



# 軍手

# 救急セット



エアーマくら



アイマスク・耳栓



折り畳みスリッパ

# 5年保存水



# 5年保存力





食品加熱袋



加熱剤

# 非常食のまとめ

## 非常食の条件

- 長期保存に耐える
- 調理に手がかからない
- 持ち運びに便利
- 栄養価が高い
- 腹もちがよい

普段の食事と  
変わらないようなもの  
を選んで用意する

# 災害時の 食事の摂り方について

東京聖栄大学

伊藤未来・井上千嘉・北田莉奈



**身近なお店で購入できる食品**



# そのまま食べることができるもの①



シリアル



LL牛乳

# そのまま食べることができるもの②

エネルギー



たんぱく質

ウィダーinゼリー



水分補給

ポカリスエット  
ゼリー

# そのまま食べることができるもの③

エネルギー  
ビタミン



朝バナナゼリー



ようかん

# そのまま食べることができるもの④

たんぱく質

糖質

脂質

※1  
ビタミン

※2  
ミネラル

食物繊維

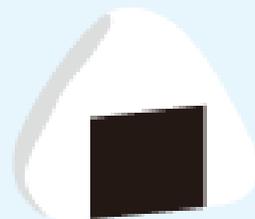
水分

## メイバランス



### エネルギー

おにぎり(100g) 1個分強



200kcal

### たんぱく質

牛乳の1.7倍

※同量と比較



### 食物繊維

バナナ約2本分



# 加熱が必要なもの①



サトウのごはん



鮭フレーク

# 加熱が必要なもの②



玉子がゆ



かに雑炊

# お湯が必要なもの



カップ麺・スープ

# 加熱してもそのままでも

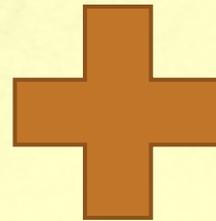
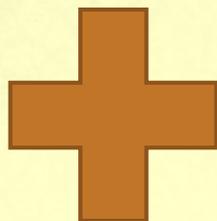


缶詰



レトルトカレー

# 缶詰を加熱してみよう



食品加熱袋

加熱剤

水

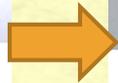
# 長期保存可能な非常食



# ご飯



# パン・マフィン



試食してみましよう！

# 試食内容

- アルファ米 松茸ごはん
- アルファ米 ドライカレー
- アルファ米 赤飯
- アルファ米 梅がゆ
- チョコレートパン
- いちごパン
- アーモンドマフィン
- おでん

# 学生が試食した際の感想

- ご飯

湯で調理したものは、やわらかかった。  
それに対して水の場合、少し硬く感じた。  
どちらも普通のご飯と変わらないくらい  
美味しかった。

- パン、マフィン

においもよく、普通に美味しかった。  
マフィンはしっとりしていて、美味しかった。

# まとめ

- 状況により、どのような食事が摂れるかわかりません。エネルギー過不足の食事になってしまいうところもあると思います。
- 紹介した食品の中で、工夫して選択することでバランスよく栄養を摂取することができます。
- 栄養バランスを考えた食の備えをしておく必要があります。

# パンフレットの の説明

東京聖栄大学  
栗原桃花