

# 非常食と栄養



東京聖栄大学

健康栄養学部 管理栄養学科

平成 28 年 9 月 4 日

# 目次

1. 災害に備えて・・・・・・・・・・・・・・・・2
2. 災害時に備えた食品の期限が切れる前  
の一工夫・・・・・・・・・・・・・・・・3
3. 災害食の代替品・・・・・・・・・・・・5
4. 中・西会の皆様の避難経路図・・・・6
5. 災害時避難セット 確認表・・・・7

# 1. 災害時に備えて

## 私たちがすべき備え

- ①連絡先や避難場所の確認
- ②水、食料、生活必需品の備蓄  
※3日分の備蓄が必要です
- ③家具の固定や感電ブレーカーの設置などの  
地震対策

## 食料について

### 1) 1人1日分の食料(1日3食)

- ①水・・・3リットル
- ②主食・・・3食分(パンやパックご飯など)
- ③主菜・・・3食分(お肉やお魚の缶詰など)
- ④副菜 or 汁物・・・3食分

### 2) 便利なお飯(アルファ米)のおいしい食べ方



# 2. 災害時に備えた食品の 期限が切れる前の一工夫

## ① 焼きドライカレー



### 材料

アルファ米（ドライカレー）	100 g /袋
湯	180m l
バター	適量
溶けるチーズ	2 枚
パン粉	少々

### 作り方

1. アルファ米(ドライカレー)の袋にお湯を入れてよくかき混ぜて、袋のチャックを閉めて 20～30 分間蒸らしておきます。
2. 耐熱性容器にバターを塗り、蒸らしたアルファ米(ドライカレー)を平らに入れます。
3. ご飯の上に、溶けるチーズとパン粉をのせ、オーブントースター(もしくはオーブン)で、表面に焼き色がつくまで焼いたら出来上がりです。

## ②肉巻きおにぎり



### 材料

アルファ米（松茸ごはん）	100 g /袋
牛肉（しゃぶしゃぶ用・薄切り等）	120 g
めんつゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	小さじ1
いりごま	少々

### 作り方

1. アルファ米(松茸ごはん)の袋にお湯 160ml を入れてよく混ぜて、袋のチャックを閉めて 15 分間蒸らしておきます。
2. 1 をボール状に丸めて冷ましておきます。
3. 容器に麺つゆ、みりんを入れて混ぜ合わせておきます。
4. 冷めた 2 のおにぎりに肉を隙間なく巻きつけます。
5. フライパンを弱火にかけてサラダ油を入れて熱したら、4 の肉巻きおにぎりの巻終わりを下にして並べて置いていきます。
6. 全体に焼き色がついたら、フライパンの余分な油脂をふき取ってから、3 の合わせ調味液を入れて味を絡ませます。
7. 皿に盛つけてお好みでごまをふりかけて出来上がりです。

# 3. 災害食の代替品

コンビニやスーパーでも災害食の代用ができます。

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



たんぱく質      エネルギー      水分補給

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

そのまま食べることができるもの④



たんぱく質      エネルギー      水分      食物繊維      ミネラル      糖質      脂質

エネルギー  
おにぎり(100g) 1個分強  
200kcal

たんぱく質      食物繊維  
牛乳の1.7倍      バナナ約2本分  
※質量と比較

加熱が必要なもの①



加熱が必要なもの②



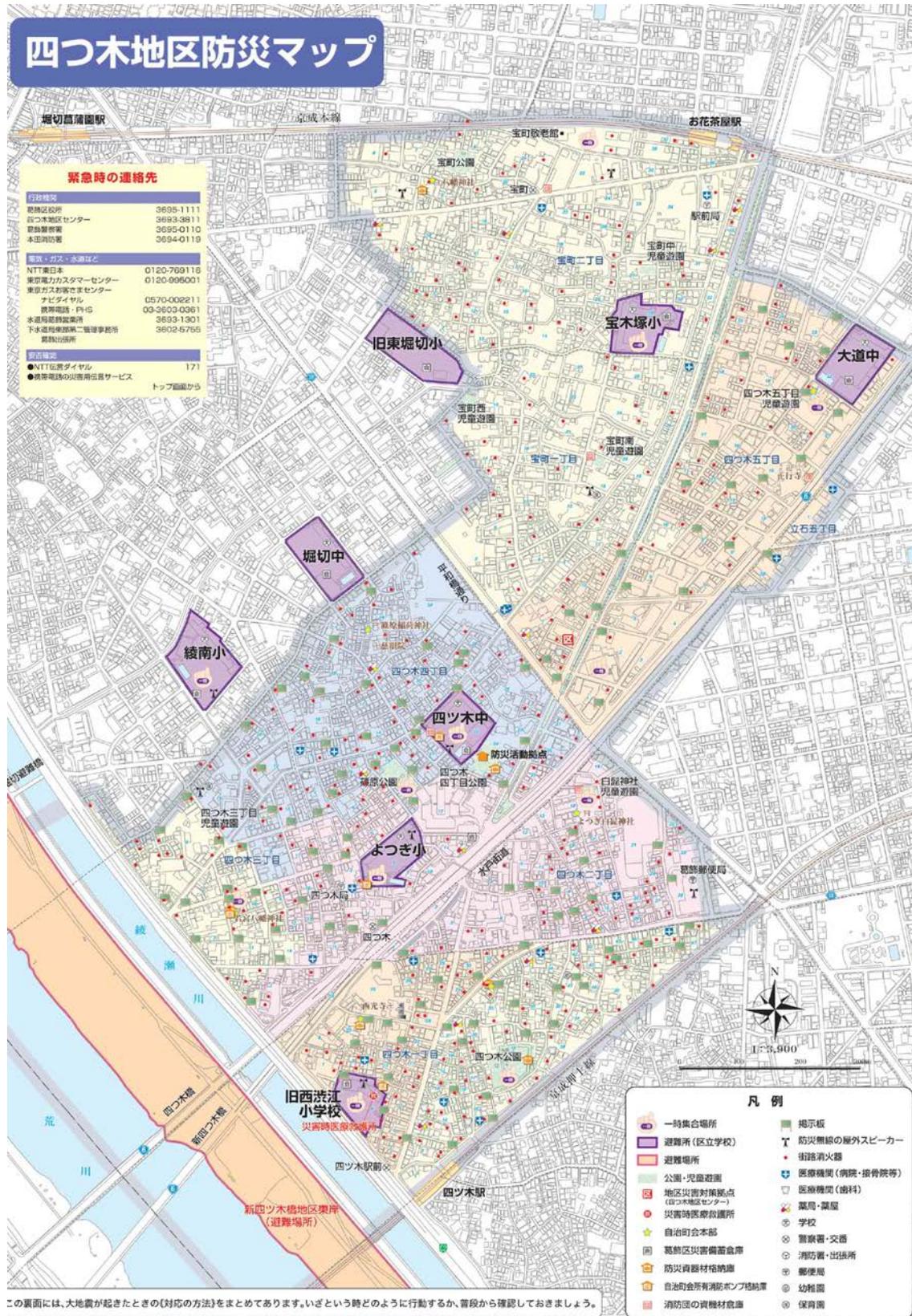
お湯が必要なもの



加熱してもそのままでも



# 4. 中・西会の皆様の避難経路図



# 5. 災害時避難セット 確認表

- ・準備ができたものにはチェックを入れましょう。
- ・必要であるものは人数分用意しましょう。

※緑の部分は最低限の必要物品です。

食料品(3日分)	健康保険証などのコピー	缶切り、栓抜き、小型ナイフ
飲料水(3L×3日分)	医療物品の予備	石けん、ドライシャンプー
歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯洗浄剤	懐中電灯	ひげそり
ティッシュ、ウェットティッシュ	ラジオ	常備薬
ビニール袋	乾電池	絆創膏、消毒薬、包帯、三角巾
下着、衣類 靴下(スリッパ)、タオル	現金	カイロ、防寒衣類
紙パンツ、紙オムツ、パット	新聞紙	雨具
杖、メガネなどの予備	簡易トイレ	軍手、ヘルメット、レジャーシート
服用中の薬と、薬の一覧表	家族などの連絡先を書いたもの	ろうそく、マッチ、ライター
体温計、マスク	紙皿、割り箸、コップ、ラップ	つまようじ、輪ゴム、ガムテープ

# 食料品 確認表

賞味期限が近付いてきたものは調理してみて、新しいものを用意しましょう。

食料品	賞味期限
(例) 乾パン カップ麺	(例) 2020年9月4日

