

非常食と栄養

平成 28 年 11 月 学園祭

東京聖栄大学 健康栄養学部 管理栄養学科

公衆栄養学研究室・給食経営管理第2研究室



一般社団法人全国栄養士養成施設協会後援事業

○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)便利なご飯(アルファ米)のおいしい食べ方



○災害時に備えた食品の期限が切れる前の一工夫

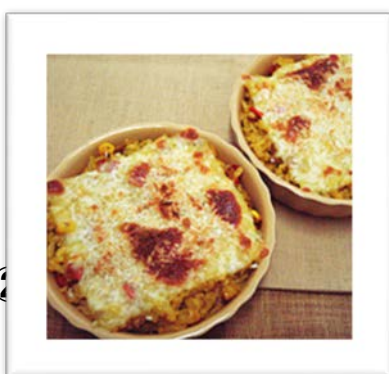
①焼きドライカレー

材料

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

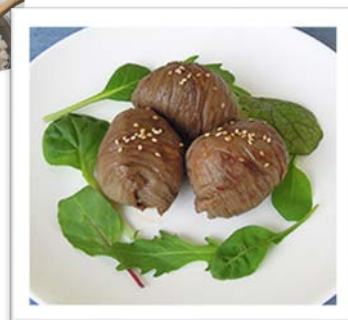
作り方

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。



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。

●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

シリアル：穀物を加工した物なので、多くの食物繊維や鉄分を摂取することが出来る。



LL牛乳

LL牛乳「ロングライフミルク」：常温でも2.3か月の長期保存が可能

そのまま食べることができるもの②

たんぱく質



おにぎり
1個分の
エネルギー



水分補給・
微量栄養素

他にも
ビタミン補給、
ミネラル補給
などもある。

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



バナナ2本分の
エネルギー
(194kcal) と
5種類のビタミン
を摂取することが
出来る。



ようかんは糖がたくさん使用されている為、腐りにくいので常温での長期保存が可能、密閉状態であることも理由の一つである。

そのまま食べることができるもの④

お年寄りにも召し上がれる！



エネルギー
おにぎり(100g) 1個分強



たんぱく質 牛乳の1.7倍
食物繊維 バナナ約2本分



加熱が必要なもの



エネルギーが
摂れて
たんぱく質も
摂れる！

お湯が必要なもの



結構便利！

加熱してもそのままでも

●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。

◆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

◆連絡先や避難場所の確認

緊急連絡先	電話番号:	名前:
避難場所		