



食事 **ホッ** とカード

災害時でも炊き出し現場で“簡単に作れる料理”を紹介した献立集です。

はじめに

災害時には、家屋倒壊などにより避難所で生活することを余儀なくされます。避難所では、行政が備蓄している備蓄食品、コンビニエンスストア等のおにぎりや弁当、インスタント食品やお菓子などの食料が早い段階から準備されますが、食事に特別な配慮が必要な乳幼児や高齢者、病気により食事治療を受けている方にとっては、その食事が必ずしも適しているとは言えません。そのため、避難所の炊き出し現場でも手早く作れ、食事に特別な配慮が必要な方へも提供できる献立を考えました。

この献立集は、避難所での短期・中期的な食事を想定した献立です。避難所生活が長期化する場合には、さらに個々に適した食事を提供する（作る）ことが必要です。

❗ 食事に特別な配慮が必要な方

乳幼児

ミルク・離乳食

ミルクや離乳食が必要な乳幼児は、粉ミルクやお湯、哺乳びん、離乳食等が必要です。

アレルギーのある乳幼児

牛乳、卵、大豆、小麦等のアレルギーがありますので、提供する食事には気をつけましょう。

高齢者

水分補給

必要な水分を摂取しなければ健康を損なうこととなります。食事等からも水分が摂取できるよう工夫しましょう。

食べやすい食事

噛む・飲み込む機能が低下している方や、入れ歯を無くした方などいますので、お粥など食べやすい食事も提供しましょう。

病気で食事治療が必要な方

病気で食事治療が必要な方は、まず、自分の状態をしっかりとっておくことが大切です。（例えば、必要なエネルギー量 等）

糖尿病の方

1日3食規則正しく食事をとることが大切です。特に、避難所に多く提供される菓子パンやジュースなどは、カロリーの過剰摂取の原因になります。

腎臓病（人工透析）の方

たんぱく質や塩分、水分を必要以上に控えると健康を損ねることとなります。エネルギー不足にならないよう、おやつなどを取り入れて必要なエネルギーを確保しましょう。

目次

はじめに	1
食事に特別な配慮が必要な方	1
献立カードの見方	2
献立一覧	2
献立	3～34
参考資料	
避難所にあると便利なもの	36
水が出ない時の調理の工夫	36
衛生について	37

献立カードの見方

この献立カードは、被災現場での炊き出しで健康な方にも提供でき、少しの工夫で乳幼児や高齢者、病気で食事治療を受けている方にも提供できるよう工夫しています。

それぞれの献立を、主食、主菜・副菜、おやつに分類することで、栄養バランスにも配慮できるように構成しています。

- 目次には献立選びのヒントを載せていますので、参考にして選んでください。
- ライフラインの状況に応じた調理方法から、献立を選ぶことができます。

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

水を使うことが
できる状況

加熱
できるとき
電気・ガス・火

電気やガス、火
をおこして加熱
できる状況

水や熱源
がないとき

水が無く、加熱
することもでき
ない状況

区分	献立名	献立選びのヒント	ページ
ごはん・めん 主にエネルギー源になるもの ごはん めん その他	■ 菜めし	簡単変わり飯です	3
	■ 芋ご飯	さつまいもに整腸作用があります	4
	■ 簡単ちらしずし	見た目も華やかで喜ばれます	5
	■ 炊き込みご飯	ツナ缶と麺つゆで簡単味付けご飯です	6
	■ 三色丼	栄養バランスバッチリ!な丼です	7
	■ 焼きおにぎり	老若男女みんなに好まれます	8
	■ おじや	少量のご飯で満腹感が得られます	9
	■ おにぎり茶漬け	おにぎりがひと工夫で食べやすくなります	10
	■ じゃがラーメン煮	じゃがいもでボリュームアップします	11
	■ 炒めそうめん	調味のいらない一品です	12
	■ 簡単お好み焼き	大阪風に全部混ぜて焼くだけ!	13
	■ 乾パン粥	備蓄食材を利用した一品です	14
	■ 小豆入りシリアル	子どもの好む食材です	15
	■ 春雨の和え物	酢が疲れを取ってくれます	16
	■ キャベツの酢味噌和え	野菜不足のときの一品です	17
おかず からだの調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維を含むもの 和え物 サラダ 煮物 汁物 おやつ	■ ひじきの和え物	夏バテ予防に良いです	18
	■ 切り干し大根の甘酢和え	栄養豊富でさっぱり味の一品です	19
	■ ポテトサラダ	スナック菓子を使います	20
	■ 粉ふき芋	手軽にエネルギーが確保できます	21
	■ おツナサラダ	たまねぎが血液をサラサラにします	22
	■ 凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐に含まれる栄養が豊富です	23
	■ かぼちゃと切り昆布の煮物	栄養価の高い食品の組み合わせです	24
	■ おツナ白菜	水なしでも調理できます	25
	■ 大根の田楽	心温まるおかずです	26
	■ 乾パンの卵とじ	やわらかくて食べやすいです	27
	■ 味噌汁	「ホッ」と一息つけます	28
	■ 具沢山お汁	温かい汁物に心がいやされます	29
	■ とろろ昆布のすまし汁	工夫ひとつで主食にもなります	30
	■ ポタージュースープ	備蓄乾パンと即席スープのコラボです	31
	■ さつまいも入りホットケーキ	おいものボリュームで満腹感があります	32
	■ オン ザ 乾パン	作業の合間に手軽に食べられます	33
	■ ぐず湯	体の保温効果があります	34

ライフラインの 復旧状況に対応した 献立を選びましょう



このページの見方

このページの献立は、P2の献立をライフラインの復旧状況に対応できるよう、並び替えたものです。
災害発生後、ライフラインの復旧状態にあわせて献立を活用してください。

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

水を使うことが
できる状況

**加熱
できるとき**
電気・ガス・火

電気やガス、火
をおこして加熱
できる状況

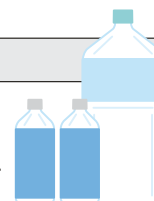
**水や熱源
がないとき**

水が無く、加熱
することもでき
ない状況

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

水 (水道・給水・
ペットボトル) が使えるとき

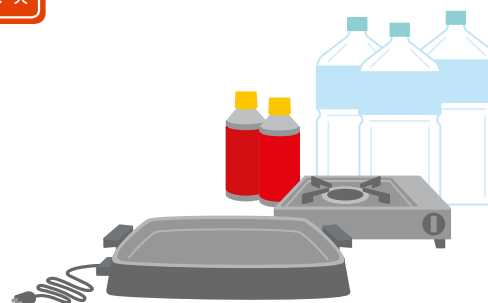


**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

水 (水道・給水・ペットボトル) が使える・

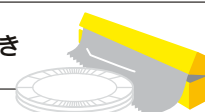
**加熱
できるとき**
電気・ガス・火

加熱 (電気・ガス・火) できるとき



**水や熱源
がないとき**

水や熱源がないとき



区分	献立名	ページ
和え物	■ 切り干し大根の甘酢和え	19
サラダ	■ ポテトサラダ	20
	■ おツナサラダ	22
ごはん	■ 菜めし	3
	■ 芋ご飯	4
	■ 簡単ちらしずし	5
	■ 炊き込みご飯	6
	■ 三色丼	7
	■ 焼きおにぎり	8
	■ おじや	9
	■ おにぎり茶漬け	10
めん	■ じゃがラーメン煮	11
	■ 炒めそうめん	12
その他	■ 簡単お好み焼き	13
	■ 乾パン粥	14
和え物	■ 春雨の和え物	16
	■ キャベツの酢味噌和え	17
	■ ひじきの和え物	18
サラダ	■ 粉ふき芋	21
煮物	■ 凍り豆腐の卵とじ	23
	■ かぼちゃと切り昆布の煮物	24
	■ おツナ白菜	25
	■ 大根の田楽	26
	■ 乾パンの卵とじ	27
汁物	■ 味噌汁	28
	■ 具沢山お汁	29
	■ とろろ昆布のすまし汁	30
	■ ポタージュスープ	31
おやつ	■ さつまいも入りホットケーキ	32
	■ くず湯	34
その他	■ 小豆入りシリアル	15
おやつ	■ オン ザ 乾パン	33

❗ 避難所での食事からの健康管理

災害時に提供される食事は、限られた条件（食材等）の中で作られるので、健康を維持するために必要なエネルギーや栄養素が不足する場合があります。

食事だけでは補えない場合には、特定の栄養素を強化した「栄養機能食品」や「特定保健用食品」などを活用することも栄養状態の悪化を防ぐ方法の一つです。

避難所で気をつけたいこと

原因

便秘・下痢

被災後のストレスや生活環境の変化、食物繊維の不足等で便秘や下痢などになる方が増えます。



- 食物繊維の摂取
- 水分の補給

倦怠感・疲労感

被災後のストレスや生活環境の変化等で食欲不振に陥り、体力の低下や倦怠感などを訴える方が増えます。



- 栄養バランス食品
- ビタミンB群が補える食品

貧血

ごはん、おにぎり、パン等の主食が中心となった食事では、鉄やたんぱく質が不足し、貧血になる方もいます。



- たんぱく質、鉄を含む食品
- 鉄分を強化した食品

風邪の症状

避難所生活等で体力が低下し、風邪にかかりやすくなります。体力回復に必要なたんぱく質等の摂取に心がけましょう。



- たんぱく質を含む食品
- ビタミン類が補える食品

補助食品の活用

栄養機能食品

栄養機能食品は、1日に必要な栄養成分が不足しがちな場合、その補給・補完のために利用できる食品です。

特定保健用食品



「トクホ」ともよばれる特定保健用食品は、健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、「お腹の調子を整える」「コレステロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。

材 料	1人分	50人分	100人分
米	75g(1/2合)	3.75kg(2升5合)	7.5kg(5升)
塩	少々	40g	80g
青菜	20g	1kg	2kg
にんじん	10g	500g	1kg
ごま	適量	適量	適量

作り方

- ① 米を洗い、定量の水を入れ30分間おく。
炊飯器のスイッチを入れる前に塩を入れ普通に炊く。
- ② にんじんは薄くせん切りにし、さっとゆでる。
にんじんのゆで汁で青菜（大根葉、小松菜、春菊など）をゆで、小さく刻む。
- ③ 炊きあがったご飯に刻んだ青菜、にんじんを混ぜる。
器に盛り、好みでごまを振る。

ポイント

- 季節の野菜を簡単に混ぜ込むだけの代わり飯です。
- 野菜がない場合は、乾燥野菜を水で戻して混ぜ込みましょう。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
274kcal	4.9g	0.7g	59.2g	0.8g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
333kcal	5.2g	0.8g	73.6g	0.6g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
米	75g(1/2合)	3.75kg(2升5合)	7.5kg(5升)
塩	少々	30g	60g
酒	少々	150ml	300ml
さつまいも	50g(小1/3本)	2.5kg	5kg
黒ごま	少々	少々	少々

作り方

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、水を加えてそのまま30分くらいおく。
- ② さつまいもは、皮つきのまま太めのいちよう切りにする。
- ③ 炊飯器に調味料を入れ、②のさつまいもを加えて普通のご飯と同様に炊く。
- ④ 炊きあがったら、いもが崩れないように盛り、黒ごまを振る。

ポイント

- さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が含まれています。
- さつまいもを別にわけて加熱すれば、ご飯をアルファ化米で代用できます。

簡単ちらしずし

ごはん

材 料	1人分	50人分	100人分
米	75g(1/2合)	3.75kg(2升5合)	7.5kg(5升)
すし酢	大さじ1	750ml	1.5ℓ
ミックスベジタブル	30g	1.5kg	3kg
鮭フレーク瓶詰	大さじ1	350g	700g

作り方

- ① 炊きあがったご飯に、すし酢を混ぜ合わせる。
- ② ミックスベジタブルを解凍し①のすし飯に混ぜる。
- ③ 器に盛り、鮭フレークをのせる。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	6.8g	1.1g	61.3g	0.6g

ポイント

- すしの具には、缶詰など手に入るものを活用すると、簡単にちらしずしを作ることができます。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

炊き込みご飯



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
289kcal	6.7g	0.8g	61.3g	0.8g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
米	75g(1/2合)	3.75kg(2升5合)	7.5kg(5升)
切り干し大根	3g	150g	300g
ツナ缶	10g	500g	1kg
乾燥野菜	2g	100g	200g
麺つゆ	少々	375ml	750ml

作り方

- ① 乾燥野菜をひたひたの水で戻す。
 - ② 米に材料を混ぜて普通に炊く。
- ※ ツナ缶は、汁ごと入れて炊く。

ポイント

- 味付け調味料と具を入れて炊き込むだけの簡単炊き込みご飯です。

三色丼

ごはん

材 料	1人分	50人分	100人分
米	75g(1/2合)	3.75kg(2升5合)	7.5kg(5升)
卵	1/2個	25個	50個
ごま油	少々	大さじ1	大さじ2
青菜(小松菜)	20g	1kg	2kg
しょうゆ	少々	少々	少々
紅しょうが	少々	150g	300g
魚味付き缶詰	20g	1kg	2kg

作り方

- ① ご飯を炊く。
- ② いり卵を作りごま油で味をつける。
青菜はゆでて小さく刻み、しょうゆで味を付ける。
- ③ トッピング材料をすべてご飯の上に盛りつけ、紅しょうがを飾る。

※ 青菜は季節ごとに手に入るもので、味は付けなくても良い。

ポイント

- いろいろな具材を盛ることで、栄養バランスが良くなります。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
322kcal	10.9g	3.5g	58.8g	0.6g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
373kcal	6.5g	1.1g	80.7g	0.4g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
米	100g (2/3合)	5kg (3升4合)	10kg (6升7合)
練り味噌	〈2個分〉	〈100個分〉	〈200個分〉
A			
味噌	3g	150g	1カップ
みりん	3g	125ml	250ml
ねぎ	少々	少々	少々
ごま	少々	適量	適量
焼き肉のたれ	少々	200ml	400ml

作り方

- 炊きあがったご飯をおにぎりにする。
- 練り味噌の材料〈A〉を混ぜ合わせる。
- フライパンまたはホットプレートを温めておにぎりを焼き、②の味噌と焼き肉のたれをぬる。

ポイント

- 災害時の温かいおにぎりは、心もいやされます。
- ごまやちりめんじゃこ、風味のあるゆず味噌などで応用できます。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

材 料	1人分	50人分	100人分
米	40g (1/4合)	2kg (1升3合)	4kg (2升6合)
乾燥野菜	少々	100g	200g
しょうゆ	少々	大さじ2	大さじ4
水	適宜	適宜	適宜

作り方

- 炊きあがったご飯に水と乾燥野菜を入れて煮る。
 - しょうゆで味を調える。
- ※ にら、にんじん、大根、きのこなど季節の野菜を入れて作しましょう。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
142kcal	2.4g	0.4g	30.8g	0.5g

ポイント

- 少量のご飯で満腹感が得られます。
- 高齢者から幼児まで食べられます。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
160kcal	3.1g	0.6g	35.5g	1.6g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**水道・給水
ペットボトル**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
おにぎり(梅)	1個	50個	100個
湯	適宜	適宜	適宜

作り方

- ① 市販のおにぎりの包装紙をはずし、ご飯と海苔をわける。
- ② おにぎり（ご飯）を器に入れ、お湯を注ぐ。
- ③ 取りわけた海苔をちぎり、ふりかける。

ポイント

- 市販のおにぎりを、高齢者でも簡単に食べやすくなります。

じゃがラーメン煮

めん

材 料	1人分	50人分	100人分
インスタントラーメン（味付）	1/2袋	25袋	50袋
青菜	適量	1kg	2kg
もやし	少々	3袋	6袋
ねぎ	少々	250g	500g
じゃがいも	50g（小1/2個）	2.5kg	5kg

作り方

- 鍋に水を入れ、いちよう切りにしたじゃがいもを入れる。
- じゃがいもに火が通ったら、もやし、青菜の小口切りとラーメンを入れる。
- 麺がほぐれたら器に盛り付け、ねぎを入れる。

〈こんな食べ方も…つけ麺風に〉

- インスタントラーメンに小口切りにした青菜を入れてお湯を注ぎ、麺がほぐれたらざるにあげる。
- 青じそドレッシングまたはごまドレッシングをかける。

※ ①の戻し汁でじゃがいもや冷凍野菜を煮ても良い。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
254kcal	5.9g	7.0g	42.3g	3.5g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**
電気・ガス・火

ポイント

- ❗ **塩分制限**のある方は控えましょう。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
229kcal	8.1g	2.2g	43.0g	2.3g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
そうめん（乾麺）	50g（1束）	2.5kg（50束）	5kg（100束）
ソーセージ	20g	1kg	2kg
キャベツ	80g	4kg	8kg
水	200ml	10ℓ	20ℓ
ねぎ	適量	適量	適量

作り方

- ① ソーセージは短冊切り、キャベツはせん切りにする。
- ② フライパン（または鍋）を温め、油を入れてソーセージとキャベツを炒める。
- ③ 水を入れて沸騰したら、そうめんを食べやすい大きさに折りながら入れ、水分がなくなるまで炒める。
- ④ お皿に盛り、小口切りに切ったねぎをちらす。

※ 薬味で一味唐辛子・カレー粉などを入れるのも良い。

ポイント

- ① 小麦・かにの成分を含みます。
- ② 野菜の量を増やし、麺の分量を減らすと減塩につながります。
- 麺の塩分だけで食べられます。

簡単お好み焼き

その他

材 料	1人分	50人分	100人分
キャベツ	30g (小1/2枚)	1.5kg	3kg
にんじん	10g	500g	1kg
ねぎ	少々	250g	500g
小麦粉	1/4カップ	1.5kg	3kg
水	大さじ1	750ml	1.5ℓ
卵	1/2個	25個	50個
てんかす	適量	5カップ	10カップ
ソース	大さじ1	750ml	1.5ℓ

作り方

- ① キャベツ、にんじんはせん切りにする。
- ② 小麦粉は水で溶いて卵を入れる。
キャベツ、にんじん、てんかす、ソースを入れて混ぜ、ホットプレートで焼く。
- ③ 焼けたらクッキングペーパーに包み、手で持って食べられるようにする。

応用食材 ピーマン、もやし、ちくわ、もち、ちりめんじゃこ など

ポイント

- ❗ **卵・小麦**を含みます。
- 家庭に常備している小麦粉を使い、野菜も食べられる献立です。
- ソースで味を付けておくことで、手で持って食べることができます。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
179kcal	6.1g	3.2g	30.1g	1.0g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**
電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
100kcal	2.3g	1.5g	19.9g	0.3g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
乾パン	25g (10粒)	1.25kg	2.5kg
水	150ml	7.5ℓ	15ℓ
カレー粉	ひとつまみ	大さじ2	大さじ4

作り方

- ① 乾パンを砕く。（ビニール袋に入れてたたくと砕きやすい。）
- ② 器にお湯とカレー粉を入れてひと混ぜし、砕いた乾パンを入れる。

※ 湯が沸かせない場合は、水でも良い。

水の代わりに牛乳や豆乳でも作れる。

ポイント

- ① 乳・小麦の成分を含みます。
- ② 乾パンは、水や牛乳を入れることで食べやすくなります。

小豆入りシリアル

その他

材 料	1人分	50人分	100人分
シリアル	40g	2kg	4kg
ゆで小豆(缶詰)	大さじ1	750g	1.5kg
牛乳	150ml	7.5ℓ	15ℓ

作り方

- ① シリアル、ゆで小豆を器に入れ、牛乳を注ぐ。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
311kcal	9.0g	6.2g	55.9g	1.0g

ライフラインの状況

水や熱源が
ないとき

ポイント

- ❗ 乳の成分を含みます。
- 牛乳の代わりに豆乳やスキムミルク、ヨーグルトをかけて、おやつや朝食として、手軽にエネルギー補給ができます。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	1.6g	1.8g	22.7g	0.9g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
春雨	25g	1.25kg	2.5kg
きゅうり	30g (1/3本)	1.5kg	3kg
ハム薄切り	5g	250g	500g
酢じょうゆ	小さじ2	500ml	1ℓ
ごま油	少々	50ml	1/2カップ
ごま	適量	適量	適量

作り方

- ① 春雨はゆでて食べやすい大きさに切る。
(お湯で戻すと時間が少しかかる)
- ② きゅうりとハムはせん切りにする。
- ③ 春雨と②を混ぜ合わせ、調味料を入れて調味する。

応用材料 にんじん、ちくわ、キャベツ、みかん缶など。

酢じょうゆの代わりにマヨネーズやドレッシングでも可。

ポイント

- ❗ 季節により**食中毒**に注意しましょう。
- 混ぜ合わせる具材にはそのときにあるものを使って、簡単サラダを作りましょう。

キャベツの酢味噌和え

和え物

材 料	1人分	50人分	100人分
キャベツ	100g (1枚)	5kg	10kg
にんじん	10g	500g	1kg
味噌	小さじ1	300g	600g
酢	小さじ2	500mℓ	1ℓ
砂糖	小さじ1	150g	300g
ごま	少々	少々	少々

作り方

- ① キャベツ、にんじんをせん切りにして鍋に入れ、少量の水を入れて蒸しゆでし、水気を絞る。
- ② 味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせ①の野菜を和える。
- ③ 器に盛ってごまをかける。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
55kcal	5.4g	0.7g	8.4g	0.4g

ポイント

- ❗ 季節により**食中毒**に注意しましょう。
- 野菜がたくさんとれます。
- 野菜を蒸しゆですることので、少ない水分で料理を仕上げるができます。

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	7.3g	2.7g	7.5g	0.5g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
乾燥ひじき	ひとつまみ	250g	500g
魚味付け缶（マグロ）	大さじ1	750g	1.5kg
ミックスベジタブル	大さじ1	750g	1.5kg

作り方

① ひじきは湯で戻し（水戻しも可）、ミックスベジタブル（冷凍枝豆でも良い）は自然解凍、または湯で解凍する。

② ①を魚味付け缶で和える。

※ ちりめんじゃこなどを加えるとさらに栄養価が高まる。

ポイント

❶ カリウム制限のある方は控えましょう。

❷ 季節により食中毒に注意しましょう。

● ビタミン類、食物繊維が効率的に摂取できます。

● 炊きあがったご飯に混ぜてもおいしいです。

● 熱源がないときは、水だけでも作れます。

切り干し大根の甘酢和え

和え物

材 料	1人分	50人分	100人分
切り干し大根	ひとつかみ	250g	500g
にんじん（乾燥）	ひとつかみ	150g	300g
大豆の水煮	大さじ1	500g	1kg
A	酢	少々	300ml
	砂糖	少々	150g
	しょうゆ	少々	100ml

作り方

- ① 切り干し大根はひたひたの水につけて戻し、軽く水を絞る。
- ② にんじんはせん切りにし、水気をきった大豆と①を混ぜる。
- ③ 〈A〉の調味料で合わせ酢を作り、②に混ぜ調味する。

応用材料 ひよこ豆、昆布、ちりめんじゃこ、ごま

ポイント

- ❗ 嚥下困難な方は控えましょう。
- ❗ 季節により**食中毒**に注意しましょう。
- 食物繊維、カルシウム、ビタミン類が効率的に摂取できます。
- 〈A〉の合わせ酢は、市販のすし酢で代用しても良いです。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
57kcal	2.0g	0.7g	11.0g	0.4g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
298kcal	4.0g	14.4g	38.0g	0.7g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

材 料	1人分	50人分	100人分
ポテトスナック	1箱	50箱	100箱
湯または水	適量	適量	適量

作り方

① ポテトスナックの長さの半分まで湯または水を入れ、ポテトを潰す。

※ 水分量の加減で食感の調節が可能になる。

湯があれば、カップ8分目くらい湯を入れ、お好みで塩、こしょうを加えると、即席ポテトスープができる。

ポイント

- スナックが入っている器が利用でき、ライフラインが通じていなくても簡単にサラダが味わえます。

粉ふき芋

サラダ

材 料	1人分	50人分	100人分
じゃがいも	100g (小1個)	5kg (小50個)	10kg (小100個)
塩	適宜	適宜	適宜
こしょう	適宜	適宜	適宜

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて4等分くらいに切り、かぶるくらいの水を入れて軟らかくゆで、水気をきる。
- ② 再び弱火にかけ、水分を飛ばして粉を吹かせ、塩、こしょうで調味する。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
110kcal	10.8g	1.4g	16.8g	0.8g

ポイント

- 幼児から高齢者まで幅広い年齢の方に、手軽にカロリーが確保できます。
- 粉ふき芋を作り置きしておくと、ポテトサラダ、ポタージュスープ、チーズをかけてオーブンで焼いたり、多方面に利用できます。

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**
電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
118kcal	0.6g	7.4g	5.7g	0.7g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

材 料	1人分	50人分	100人分
キャベツ	30g (小1/2枚)	1.5kg	3kg
たまねぎ (新)	30g	1.5kg	3kg
ツナ缶	30g	1.5kg	3kg
ドレッシング	大さじ1/2	375ml	750ml

作り方

- ① たまねぎは薄切り、キャベツはせん切りにする。
 - ② ①の材料にツナ缶を入れ、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。
- ※ ポリ袋に材料を入れて混ぜ合わせれば、簡単にできる。
- ※ ドレッシングの代わりにマヨネーズでもよい。(❗マヨネーズに卵の成分を含みます。)
- ※ 新たまねぎがない場合は、スライスしたものを水によくさらしてから使用する。

ポイント

- ❗ 季節により**食中毒**に注意しましょう。
- 野菜を切って混ぜ込むだけの簡単サラダです。
- ツナ缶のたんぱく質と野菜が一度に摂取できます。

凍り豆腐の卵とじ

煮物

材 料	1人分	50人分	100人分
凍り豆腐	1枚 (10g)	50枚	100枚
麺つゆ (3倍濃縮)	10ml (小さじ2)	500ml	1ℓ
水	150ml	7.5ℓ	15ℓ
卵	1/2個	25個	50個
ミックスベジタブル	10g	500g	1kg

作り方

- ① 凍り豆腐は水につけて戻し、1枚を6個に切る。
(凍り豆腐は水に戻さなくても良い場合があるので、扱い方の表示を参考にする事)
 - ② 鍋に水と麺つゆを入れて、一煮立ちしたら凍り豆腐とミックスベジタブルを加え、水分がなくなる程度まで煮含める。
 - ③ 最後に溶き卵を加え一煮立ちする。
- ※ ミックスベジタブルはなくても良い。

ポイント

- ❗ 卵を含みます。
- 凍り豆腐を使うことで、たんぱく質、カルシウム、鉄分を補うことができます。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	11.6g	7.7g	3.2g	1.2g

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

かぼちゃと切り昆布の煮物



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
96kcal	2.2g	0.3g	21.8g	0.5g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
かぼちゃ	100g	5kg	10kg
切り出し昆布	少々	25g	50g
麺つゆ（3倍濃縮）	少々	200ml	400ml

作り方

- ① かぼちゃは適当な大きさに切る。
 - ② 鍋にかぼちゃ、切り出し昆布を入れ、材料がかぶるくらいの水を加えて火を通し、かぼちゃが柔らかくなったら麺つゆを加えて煮含める。
- ※ 麺つゆの濃度は製品によって違うので、表示に合わせて使用する。

ポイント

- 栄養価の高いかぼちゃと、カルシウムを多く含んだ昆布の組み合わせです。

おツナ白菜

煮物

材 料	1人分	50人分	100人分
白菜	200g	10kg	20kg
ツナ缶	20g	1kg	2kg

作り方

- ① 白菜はきれいに洗い、2 cmくらいの大きさに切る。
 - ② 鍋に白菜とツナを入れ、白菜に火が通るまで煮る。
- ※ 好みで酒やしょうゆを補う。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
55kcal	5.4g	0.7g	8.4g	0.4g

ポイント

- 野菜がたくさんとれます。
- 白菜の水分だけで煮込むことができます。

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
48kcal	1.1g	0.3g	10.1g	0.6g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
大根	80g	3本	6本
にんじん	50g	3本	6本
A	味噌	小さじ1	300g
	みりん	小さじ1	250ml
			600g
			500ml

作り方

① 大根は早く煮えるようやや薄めに切り、にんじんは輪切りにする。
大根、にんじんがかぶる程度の水を入れ軟らかくなるまでゆでる。

② 田楽味噌の材料〈A〉を混ぜ合わせて、①に添える。

※ 田楽味噌は、材料を鍋に入れ、水を少量加えて火にかけて、適当な濃度がつくまで練る。ゆずなどを加えるとさらに美味しくなる。

応用具材 こんにゃく、じゃがいも、里いも、豆腐 など

ポイント

- 季節の野菜や根菜類などを蒸したりゆでたりして、作りおきたゆず味噌などをかけて食べると、手軽に野菜がとれます。

乾パンの卵とじ

煮物

材 料	1人分	50人分	100人分
乾パン	5個	250個	500個
A	だし汁	50ml	2.5ℓ
	しょうゆ	少々	180ml
	酒	少々	180ml
	塩	少々	少々
卵	1/2個	25個	50個
ねぎ または みつば	適量	適量	適量

作り方

- 乾パンはたっぷりの水に30分浸してふやかす。
[注意] 浮かないように小皿などをかぶせる。
- 鍋に〈A〉を入れて温める。
①を網じゃくしですくって鍋に入れる。
- ②を煮立たせてから溶きほぐした卵を入れ、ねぎまたは3cmの長さに切ったみつばを入れ、強火で1分煮る。
- 火を止め、ふたをして2～3分蒸らす。

ポイント

- ❗ 卵・乳・小麦の成分を含みます。
- 非常食用乾パンと卵で、幼児から高齢者まで食べられる一品です。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
90kcal	4.5g	3.3g	10.4g	0.7g

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
44kcal	2.5g	1.6g	5.3g	1.3g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
乾燥野菜	ひとつかみ	100g	200g
油揚げ	少々	5枚	10枚
乾燥わかめ	小さじ1	25g	50g
味噌	大さじ1	900g	1.8kg
水	200ml (1カップ)	10ℓ	20ℓ
風味調味料(顆粒)	少々	小さじ1/2	大さじ1

作り方

- ① 鍋に、水・乾燥野菜・風味調味料を入れて沸騰させる。
- ② 野菜が柔らかくなったら、味噌を入れて溶かす。
- ③ 最後に乾燥わかめを加えて火を止める。

ポイント

- ① **塩分・水分制限**のある方は控えましょう。
- ② 災害時の温かい飲み物は、心がいやされます。

具沢山お汁

汁物

材 料	1人分	50人分	100人分
大根	50g	2.5kg	5kg
にんじん	10g	500g	1kg
しめじ	10g	500g	1kg
えのきだけ	10g	500g	1kg
生椎茸	小1枚	500g	1kg
乾燥ごぼう	5g	250g	500g
さつまいも	30g (1/6本)	1.5kg	3kg
ちくわ	10g	500g	1kg
油揚げ	少々	5枚	10枚
味噌	小さじ2	600g	1.2kg
風味調味料(顆粒)	少々	大さじ1	大さじ2
水	200ml (1カップ)	10ℓ	20ℓ

作り方

- ① 根菜類は厚めのいちよう切りにし、ちくわは斜め輪切り、しめじは石づきを取って小房に分け、えのきだけは根元を切り落として半分に切る。
 - ② 鍋に水と風味調味料と①の具材を入れ、大根などの根菜類が軟らかくなったら、味噌を入れて味を調える。器に盛り小口切りにしたねぎを加える。
- ※ 一味などの薬味を好みで振りかけると、また違った味わいになる。

ポイント

- ❗ **塩分・水分制限**のある方は控えましょう。
- 具沢山で体の芯から温まる味噌汁です。水溶き片栗粉でとろみをつけると汁が冷めにくく、喉ごしも良いので高齢者にも食べやすくなります。
- 季節の野菜を好みで沢山入れましょう。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
132kcal	5.9g	4.4g	18.9g	1.7g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**
水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**
電気・ガス・火

とろろ昆布のすまし汁



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
15kcal	1.9g	0.1g	2.2g	0.7g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
とろろ昆布	ひとつかみ	3～4袋 (100g)	6～7袋 (200g)
鰹節	0.5g	25g	50g
かまぼこ	2枚	5本	10本
青ねぎ	適量	適量	適量
しょうゆ	少々	120ml	240ml
水	200ml (1カップ)	10ℓ	20ℓ

作り方

① 材料を器に入れて湯を注ぎ、しょうゆで味を調える。

※ うどんを入れると主食にもなります。

ポイント

- ① **塩分・水分制限**のある方は控えましょう。
- とろろ昆布と鰹節で簡単に美味しいだしが取れます。
- 簡単に温かい汁物が食べられます。

ポタージュスープ

汁物

材 料	1人分	50人分	100人分
粉末スープ（かぼちゃ味）	1袋	50袋	100袋
乾パン	5粒	625g	1.25kg
水	150ml	7.5ℓ	15ℓ

作り方

- ① 乾パンを適当な大きさにたたいて砕く。
- ② 砕いた乾パンと粉末スープを器に入れて湯を注ぐ。



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
116kcal	1.3g	2.0g	18.2g	1.1g

ポイント

- ❗ 乳・小麦の成分を含みます。
- ❗ 塩分・水分制限のある方は控えましょう。
- 高齢者から幼児まで簡単に栄養素が摂取できます。

ライフラインの状況

水が
使えるとき

水道・給水
ペットボトル

加熱
できるとき

電気・ガス・火

さつまいも入りホットケーキ



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
288kcal	8.6g	7.9g	45.3g	0.6g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
さつまいも	50g	2.5kg	5kg
ホットケーキミックス	50g	2.5kg	5kg
卵	1/2個	25個	50個
牛乳	30ml	1.5ℓ	3ℓ
サラダ油	適量	200ml	400ml

作り方

- ① さつまいもは、あらかじめ軟らかくゆでる。（蒸しても良い）
 - ② ホットケーキミックスに卵と牛乳を加えてしっかり混ぜ、①のさつまいもを入れる。
 - ③ 熱したフライパンまたはホットプレートに生地を流し焼く。
- ※ 生地を流してから、さつまいもをのせて焼いても良い。
さつまいもは0.5～1 cm角に切ってゆでると早い。

ポイント

- ① 卵・乳・小麦の成分を含みます。
- 高齢者から大人まで食べられます。
- 疲れた時のエネルギー源になります。

オンザ乾パン

おやつ

材 料	1人分	50人分	100人分
乾パン	4個	200個	400個
ツナマヨ … 適宜			
のり佃煮 … 適宜			
ジャム … 適宜			
ミニトマトとパセリのオリーブ和え … 適宜			

作り方

- 乾パンに好みの食材をトッピングする。
- ※ 乾パンの代わりにクラッカーでも代用できます。



乾パン1個の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
10kcal	0.2g	0.1g	1.9g	0g

ポイント

- ❗ 卵・乳・小麦の成分を含みます。
- 疲れた時に簡単にジャムやチーズなど色々なものを乗せて栄養補給ができます。

ライフラインの状況

水や熱源がないとき



栄養価／1人分

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
99kcal	0.0g	0.0g	25.2g	0.0g

ライフラインの状況

**水が
使えるとき**

水道・給水
ペットボトル

**加熱
できるとき**

電気・ガス・火

材 料	1人分	50人分	100人分
片栗粉	大さじ1	450g	900g
砂糖	大さじ1	900g	1.8kg
湯	150ml	7.5ℓ	15ℓ
きな粉	適量	適量	適量

作り方

- ① 紙コップに片栗粉、砂糖を入れてお湯を注ぎ、すばやくかき混ぜる。
- ② 好みできな粉を入れる。（生姜のすりおろしや抹茶を入れても良い。）

〈大量に作る場合〉

- ① 鍋に片栗粉と砂糖、水を入れ、よくかき混ぜる。
- ② 片栗粉が溶けたら火にかけ、とろみがつき透明になるまで良くかき混ぜる。火が強すぎるとダメになるので注意する。

ポイント

- 高齢者から幼児まで、簡単にエネルギーと水分補給ができます。

參考資料

❗ 避難所があると便利なもの

これだけは備えたい
調理器具等

- 大量調理ができる鍋
- ご飯を炊ける容器
- 包丁
- まな板
- 使い捨て食器
 - ・ 紙皿
 - ・ 紙コップ
 - ・ 割り箸 等
- マッチ、ライター

これがあれば心強い
備蓄食品

- ☐ アルファ化米
(水・お湯を入れると
食べられるご飯)
- ☐ 米
- ☐ 飲料水
- ☐ 乾パン

ガス・電気が使えない
い時にあると便利

- 卓上カセットコンロ
- 七輪
- 固形燃料



電気が使える時に
あると便利

- ❑ 電子レンジ
- ❑ 電気炊飯器
- ❑ オーブントースター
- ❑ ホットプレート

その他、
あると便利なもの

- ❑ ラップ、アルミホイル、クッキングペーパー
- ❑ キッチンばさみ
- ❑ ポリ袋
- ❑ ウェットティッシュ
- ❑ 手洗い石けん、除菌スプレー

❗ 水が出ない時の調理の工夫

ポリ袋

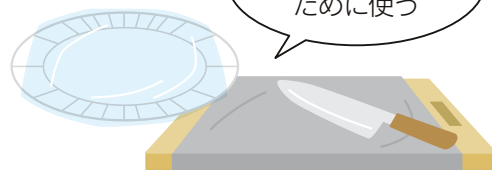


食材を混ぜる

ラップ・アルミ箔



手袋の
代わりに使う

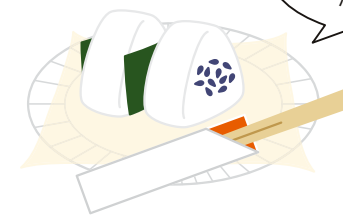


洗い物を出さない
ために使う

クッキングペーパー



油を敷く
代わりに使う



（洗い物を出さない
ために使う

直接触れない
ように敷く

！ 衛生について



大規模な災害が発生した場合には、清潔な水、電気やガスなどの確保が難しくなるため、食中毒が発生しやすい状況となります。

災害時こそ、食中毒予防の基本を守り、食中毒を防ぎましょう。

手洗いの励行

- ・食中毒予防に限らず、手洗いが衛生の基本です。
- ・食事前やトイレの後などは必ず手を洗い、汚れや細菌等を洗い流しましょう。
- ・ライフラインの破壊により、十分な水が確保できない場合は次を参考にしてください。

清潔な水が十分に確保できない場合の手洗い

- ① おしぼりやウェットティッシュ等で**汚れをよく落とす**。
- ② スプレー等で手全体にアルコールを噴霧し、よくすり込む。

食品の調理にあたっての注意点

- ・加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱しましょう。
- ・加熱調理後に加工を行うもの（サラダ、和え物等）は避けましょう。
- ・また、事前に一口大に切っておくなど、加熱後に加工しなくてすむようにしましょう。
- ・米飯は「おにぎり」にしないで清潔な容器に詰めるようにしましょう。
どうしても「おにぎり」にする場合は、手で直接触らずにラップで包んで握りましょう。

食品の提供にあたっての注意点

- ・食品は温度の上がりにくい冷暗所で保管するよう心がけましょう。
- ・配布された食品は、長期保存可能なものを除いてすぐに食べましょう。
- ・食べ残した食品は、もったいなくても思い切って捨てましょう。
- ・食事の前には必ず手を洗いましょう。（汚れを取り除く）

排泄物（トイレ等）の衛生的な管理

- ・糞便や嘔吐物は様々な病気の感染源になる可能性があるので注意しましょう。



食事 **ホッ** とカード

発行

みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク

事務局／〒707-8585 美作市入田291-2291-2 美作保健所勝英支所内

協力者

所 属	氏 名
美作大学 生活科学部	保 田 芳 枝
美作大学 生活科学部	人 見 哲 子
美作大学 生活科学部	新 垣 ほたる
美作大学 生活科学部	芦 田 菜々子
さとう記念病院 栄養科	坂 手 むつ子
さとう記念病院 栄養科	矢 野 聖 子
さとう記念病院 栄養科	国 澤 泰 子
さとう記念病院 栄養科	野々山 慶 子
美作市立大原保育園	安 藤 万里子
美作市立江見保育園	安 藤 公 子
美作市 健康づくり推進課	谷 智恵子
美作市 健康づくり推進課	柳 澤 ひとみ
美作市 健康づくり推進課	影 山 美津乃
美作市 大原保健センター	菅 原 絵 理
勝 央 町 健 康 福 祉 部	佐 栗 あゆみ
奈 義 町 健 康 福 祉 課	安 東 雅 美
西栗倉村 保健福祉課	神 原 美千子
(社) 岡山県栄養士会	

