

いたばし 食と栄養の知恵袋

災害時に備えましょう

近年、災害が頻発している日本において、災害に備えた食品の家庭備蓄が大切です。災害が起こったときに、できるだけ普段に近い食事をとることができる準備をしておくことで、いざというときの安心感が違います。家庭備蓄を非日常のものと考えのではなく、日常の一部としてローリングストックを普段から取り入れてみましょう。特に、一般的な食事が食べられない高齢者や疾病、障がいのある方は、避難所等で提供される食事が合わないことも考えられます。自分や家族を守り、心のゆとりを持つことができるよう、各家庭に必要な備えを見直してみてもいいかもしれません。



災害発生からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースが多く見られます。
各家庭で最低3日分～1週間分×人数分の食品の備蓄が望ましいといわれています。

高齢者の食品備蓄のヒント

必要に応じて一般的な備蓄品に加えてそろえておくともよいでしょう。
介護用レトルト食品はドラッグストアやスーパー等にいろいろな種類があります。

- ・レトルトやアルファ米のおかゆ
- ・缶詰、レトルト食品、フリーズドライ食品
- ・インスタントみそ汁、即席スープ等
- ・乾物
- ・栄養補助食品
- ・好物の食品、飲み物
- ・介護用レトルト食品
- ・とろみ調整食品

知っておきたい災害時の食生活等のポイント

◆水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水やトイレ数の不足から、水分摂取を控えてしまう方が多いようです。食事の量や回数が減ることで、水分不足になりがちです。水分不足により、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下等が起きやすくなると言われています。

◆しっかり食べましょう

慣れない環境や、普段の食事ができない等で食欲が落ちてしまう方もいます。野菜類は不足しがちなので、野菜の缶詰、野菜ジュース等の備蓄がおすすめです。また、温かい食べ物を食べるとほっとするので、カセットコンロ等の熱源の備えを確保しておく、災害時の食の選択肢が広がります。

◆身体を動かしましょう

食べることに加え、身体を動かすことも心がけましょう。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

備蓄食品をおいしく調理

高野豆腐とぼろ丼

【材料（2人分）】

- 高野豆腐… 1個
しいたけ… 1個
にんじん… 1/5本
だし汁… 100ml
① { しょうゆ… 大さじ 1
みりん… 大さじ 1/2
砂糖… 小さじ 1
すりごま… 小さじ 1
チンゲン菜… 1/2株
② { 塩昆布… 小さじ 1
ごま油… 小さじ 1/2
ごはん… 2膳



【作り方】

- ① 高野豆腐は水に5分ほどつけて戻し、軽く水気をしぼり、粗みじん切りにする。
- ② しいたけ、にんじんを粗みじん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、①②を入れ煮る。
- ④ ①、すりごまを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑤ 別の鍋に湯を沸かし、チンゲン菜を茹で、水気を切ったら②で和える。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④と⑤を盛り付ける。

高野豆腐は常備しやすく、たんぱく質を含む食品です。

さば缶のみそ汁

【材料（2人分）】

- さば水煮缶… 1/2缶
大根(いちょう切り)… 3cm
長ねぎ(斜め切り)… 4cm
キャベツ… 葉1枚
しょうが… 1/2かけ
だし汁… 300ml
みそ… 大さじ 1



【作り方】

- ① 鍋にだし汁と大根、長ねぎ、キャベツを入れて煮る。
- ② 野菜がやわらかくなったら、さば水煮缶を汁ごと加え、みそを溶き入れる。
- ③ 器に盛り、しょうがの千切りをのせる。

しょうがと長ねぎ、みそを使うとさば缶がより食べやすくなります。

板橋区施設の 好評メニュー

ショートステイ
メープルヴィラそよ風

住所 板橋区東坂下 2-22-14

電話 03-5914-0190

今日の献立

- 海鮮丼
- 山菜と海老のかき揚げ
- もずくとかに風味かまぼこの酢の物
- 筍と花麩のすまし汁
- 甘納豆の寒天ゼリー寄せ

ひとり分の栄養価
エネルギー：662kcal
たんぱく質：28.3g
食塩相当量：3.5g



海鮮丼

◆材料(2人分)

ごはん……………260g
 ① 米酢……………大さじ1
 ② 塩……………少々
 ③ 砂糖……………小さじ1強
 白ごま……………適量
 ④ まぐろ……………4切(50g)
 ⑤ ぶり……………4切(50g)
 ⑥ ほたて……………5切(50g)
 ⑦ きざみあなご…40g
 ⑧ いくら……………大さじ1/2(8g)
 わさび……………適量
 しそ……………1枚
 甘酢しょうが…6g
 しょうゆ……………小さじ1

◆作り方

- ① ごはんに合わせた④を混ぜ、酢飯をつくり、ごまを加えて混ぜる。
- ② ①を器に盛り、⑤を盛り付ける。
- ③ わさび、甘酢しょうが、千切りにしたしそを添える。しょうゆは、小皿に入れる。

しょうゆは、直接かけずに小皿に用意することで、使い過ぎを防ぐことができます。

山菜と海老のかき揚げ

◆材料(2人分)

むきえび……………4本(40g)
 じゃがいも…20g
 山菜水煮…60g
 天ぷら粉…適量
 水……………適量
 揚げ油…適量
 塩……………適量

◆作り方

- ① じゃがいもは短冊切りにする。むきえび、山菜は水気を切る。
- ② 天ぷら粉に水を加え、衣をつくり、①に絡める。
- ③ 油を170℃に熱し、②を半量に分けて揚げる。
- ④ 油を切り、塩をふる。

もずくとかに風味かまぼこの酢の物

◆材料(2人分)

もずく……………40g
 かに風味かまぼこ…2本(16g)
 きゅうり……………1/2本(40g)
 食用菊……………適量
 ① 穀物酢……………小さじ1強
 ② 塩……………少々
 ③ 砂糖……………小さじ1
 ④ しょうゆ……………小さじ1/3

◆作り方

- ① もずくはよく水気を切る。
- ② かに風味かまぼこは、手でほぐす。
- ③ きゅうりは千切りにする。
- ④ ①②③を④で和えて、最後に食用菊を手で割いて加え、さっと和える。

市販のもずく酢を使用すれば、調味料いらず、和えるだけで簡単です。

筍と花麩のすまし汁

◆材料(2人分)

筍水煮……………20g
 花麩……………2個
 しいたけ……………中1個(10g)
 糸三つ葉……………少々
 ① 出汁……………240ml
 ② 酒……………小さじ1/2
 塩、しょうゆ…少々

◆作り方

- ① 筍、しいたけは薄切り、三つ葉はざく切りにする。花麩は水で戻しておく。
- ② 鍋に、①を入れて温め、筍、しいたけを加えて煮る。
- ③ 塩、しょうゆで味をととのえ、花麩、三つ葉を加える。

甘納豆の寒天ゼリー寄せ

◆材料(2人分)

水……………120ml
 粉寒天…3g
 砂糖…20g
 甘納豆…20g

◆作り方

- ① 型(タッパー等)を水でさっと濡らし、甘納豆を散らす。
- ② 鍋に水、粉寒天を入れて中火にかけ、2-3分かき混ぜながら寒天をよく煮溶かす。
- ③ ②に砂糖を加え、溶けたら火を止め、①に流し入れる。
- ④ 粗熱をとってから冷蔵庫で冷やし、好みの形に切って盛り付ける。

飲み込む力の弱い方などは、やわらかく仕上げたり、食べやすい大きさに切るなど工夫しましょう。

※「施設の好評メニュー」では、家庭での作りやすさを考慮し、分量や作り方を一部改変したものを掲載しております。

板橋区の防災の取組

板橋区では、「板橋防災プラスプロジェクト」として、企業、教育機関、ボランティアなど、様々な団体と協力して、行政だけでは手の届かないところまで、防災の取組を広げています。

いたばし防災プラスフェア 2023

防災に「たのしい」「おいしい」「あたらしい」をプラスしたイベントを、11月に荒川河川敷で行い、パッククッキングや防災レシピブックの普及啓発を行いました。



パッククッキングとは

食材を耐熱性のある高密度ポリエチレン製のポリ袋に入れて、鍋で湯せんして加熱する調理法です。災害時等に、複数の料理を同時につくることが出来るので、ごはんとおかゆなど、1人ひとりに合わせた調理も可能です。



注意点

- ① ポリ袋は、耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01mm の無地でマチがないものを使う。
- ② 1袋に入れる量は 1～2人分を目安にする。
- ③ クッキングペーパーや布巾、皿を鍋底に敷くと高熱でポリ袋が破れにくい。
- ④ 入れる食品の大きさや量に応じて、余裕をもった大きさの鍋を使う。
- ⑤ 油が多い料理は、高熱によりポリ袋が溶ける可能性があるため控える。

参考：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

防災レシピブック

「ふだんも、災害時も、手軽においしい食事を」
そんな思いを込めて、健康福祉センターの栄養士が考案したレシピを掲載しています。



■発行：板橋区健康生きがい部(保健所)健康推進課
〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66-1 電話 03-3579-2308
メールアドレス ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp
ホームページアドレス <https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/kourei/shoku/1026612/index.html>