# 食事において特別な配慮が必要な方への対応

# ◎アレルギー

・個人で食事を確保できない場合はアレルギー食品やアレルギー用ミルクを使用する。 提供する場合は食品表示を確認する。

# 主なアレルギーと気をつける食材

アレルギー	注意する食材
<u> </u>	マヨネーズ プリン アイスクリーム 焼き菓子 ふりかけ など
乳製品	チーズ ヨーグルト スキムミルク ケーキ ふりかけ など
小麦	パン うどん ラーメン カレールウ シチュールウ など
甲殼類	海老 カニ 魚のすり身 ふりかけ など
そば	そば そばを使ったお菓子 など
さば	さば さば缶 ふりかけ 白だし など
落花生	ピーナッツバター チョコレート など

# ◎乳児

- 授乳回数や食事回数をできるだけ日頃のとおりになるよう支援する。
- ・水分はしっかり与えて、脱水予防を行う。

# 離乳食

	5~6か月	7~8か月	9~11か月	12~18か月
1回あたり目安	1 🗆 1 🗇	1⊟2□	1 🛮 3 🔻	1⊟4回
形態	なめらかにすり	舌でつぶせる固	歯ぐきでつぶ	歯ぐきで噛める
	つぶした状態	さ	せる固さ	固さ
具体例	つぶしがゆ	全がゆ	全がゆ~軟飯	軟飯~ご飯
	すりつぶしたも			
	の			
被災時の対応	ミルクで対応	おかゆ状のもので	ご対応	ごはんで対応

※炊き出しなどの調理体制が整ったら、味噌汁や、煮物などを利用して、離乳食を作る。 その際食材の加熱、使う食器の消毒は十分注意する。

離乳食の支援物資があれば、対象月齢を確認し、提供する。

# ◎妊産婦

- ・菓子類の取りすぎを避け、おにぎりや果物、乳製品を優先的に摂取させる。
- できるだけバランスのよい食事を心がけるよう促す。

# ◎高齢者

# 〈噛む力が低下している場合〉

• お粥やきざみ食、軟菜など噛みやすい食事を用意する。(特殊食品も使用できる)

# 〈飲み込む力が低下している場合〉

• 水分でむせる場合はとろみ調整品を使用する。

# 〈低栄養予防〉

• 食事摂取量が少ない場合は高エネルギー食品などの特殊食品を使用する。

# 〈脱水予防〉

• こまめな水分摂取を促す。

# ◎腎臓病

- エネルギーの確保を充分に行う。(低たんぱく質食品でエネルギー補給を行う。)
- 塩分の摂りすぎに注意する。

# ◎糖尿病

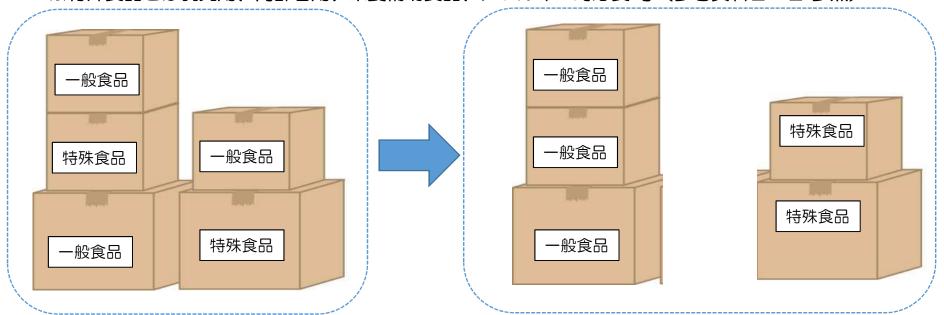
- ・血糖コントロール(高エネルギー食品の摂りすぎに注意、食べる時間の管理)
- ・服薬確認(食前の薬を飲んでいないか把握、低血糖予防)

# ◎高血圧

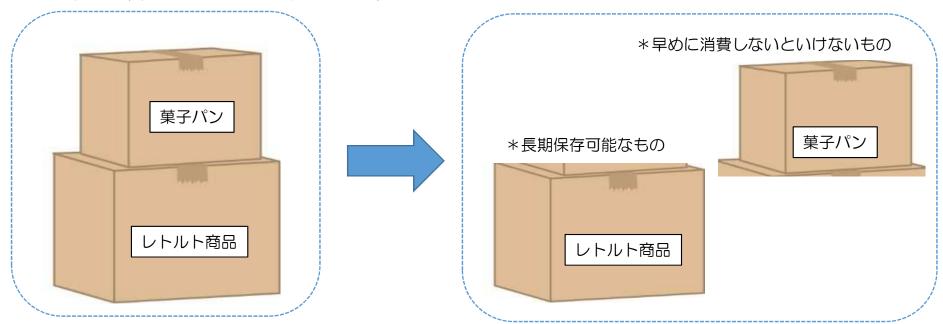
- ・ 塩分の摂りすぎに注意する。
- ・高エネルギー食品の摂りすぎに注意する。
- ・服薬確認(ワーファリン服用の場合は納豆、クロレラ、青汁禁忌)

# 食料支援物資仕分け方法 及び 注意点

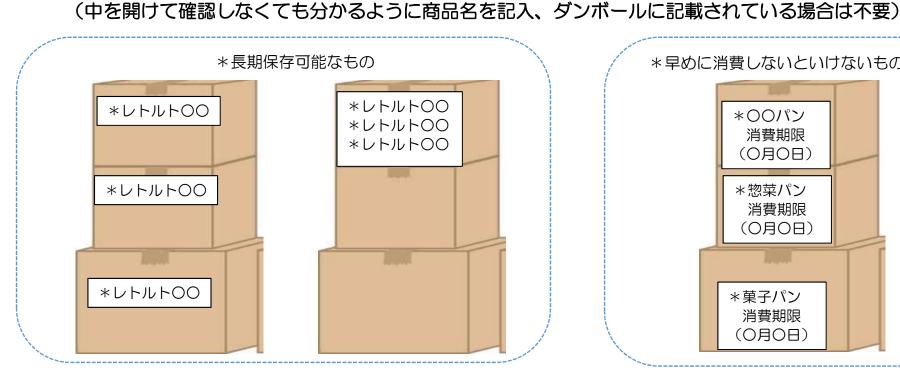
- 食料支援物資は、できるだけ涼しいところに保管する。 ※ 冷房設備のある場所の保管が望ましい
- 賞味期限、消費期限が切れたものは廃棄する。 ※ 期限が短いものから配布する。
- ① 一般食品と特殊食品は別に仕分ける。(特殊食品が他の支援物資に紛れこまないように) ※特殊食品とは乳児用、高齢者用、栄養補助食品、アレルギー対応食等(参考資料2-2参照)

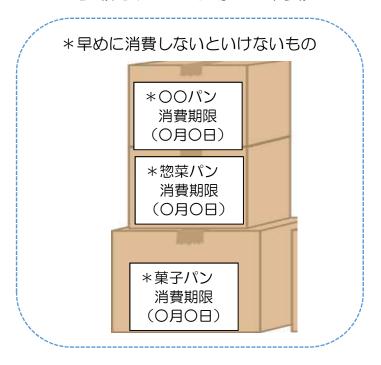


② お弁当など、早めに消費しないといけないものと、インスタントラーメンやレトルトなど、 長期に保存可能なものに仕分ける。



③ 支援物資の入ったダンボールに、中に何が入っているか記入した紙を一定の面に貼付する。 もしくは、グループごとに分けて一箇所に貼付する。





種類	とろみ調整品	高カロリー・高たんぱく質食品	やわらか食
使い方	嚥下障害があり水分でむせる方へ使用する。 お茶や汁物に混ぜると常温でとろみがつく。 ※徐々にとろみがつくので、粉を入れすぎ ないよう注意する。	食事が摂れていない方へ提供。 ・嚥下障害で食事が摂りにくい方 ・食欲がなくなっている方	炊き出しの食事が食べにくい場合に提供。 ・噛む力が低下している方 ・嚥下障害のある方
例	POSIDEX  POS	(サナル	マール で で で で で で で で で で で で で で で で で で で



~避難所生活を過ごされる方へ

<以下のことにご注意ください>



- 1 食事の前には、よく手を洗いましょう。
- ② 避難所などで出された食事は、なるべく 早く食べましょう。
  - ※昼に出された食事等は夜まで取っておかない ようにしましょう。
- 3 食事の前には、よく手を洗いましょう。
- 4 できるだけ直接触らずに、袋(包装物) に入れたまま食べるようにしましょう。
- ※配布時に異常がないか確認していますが、弁当などは保存状態によって痛みやすくないます。少しでも「おかしいな」と思ったら、避難所スタッフまで申し出てください。

# 炊き出しをされる方へお願い!

# ★食中毒の発生を防ぐため、下記の内容にご注意ください

~以下の方は炊き出しに従事しない~

- \*体調不良の方
- \*下痢や嘔吐の症状がある方
- ①食事の準備前には、必ず石けんと消毒薬(アルコール等) を使用して手を洗うこと。
  - ※水で洗えない場合は、ウェットティッシュで汚れを落とし 手指用消毒剤を直接手にかけ、よく擦り込んだ後で作業を 行ってください。
- ②手指に化膿傷や手荒れのある時は、必ず使い捨て手袋を 使用し、適切に取替える。
- ③おにぎりを作る際は、ラップや使い捨て手袋を使用し、 直接手が触れないようにする。
- ④肉や魚を切った後は、まな板や包丁をしっかり洗って使用する。



消毒液

- ⑤提供する食品は、必ずしっかりと火を通す。
- ⑥水が使用できない場合は、ボールや皿などはラップを敷い て使用する。

# 炊き出しチェック表

(参考資料5)

あらかじめ下記にご記入のうえ、当日ご持参ください。

①避難所名								
②団体名								
③責任者								
④連絡先								
⑤提供日時	年	月	日 (	)	時	分から	時	分まで
<ul><li>⑥提供メニュー (全て記載ください)</li><li>と 予定食数</li></ul>	<ul><li>※提供可能なも</li><li>メニュー (</li><li>食数 (</li></ul>	)のは、(	D加熱した	食品•②	皮付きのタ	果物・③市販の	の加工食品	品のみです。 ) )
⑦調理従事者数			人					
⑧車の台数			台					
9準備物	マスク/ビニ	ル手袋	<b>E</b> /帽子、	三角巾/	/消毒用	アルコール	,	
当日、調理作業前に炊 建康チェックで1つでも	***************************************	~~~~~~				•		
点検項		M-1	нолд г	, pc		検結果		
下痢、発熱の症状はあり	)ませんか?		□なし		口あ	)り( 人	.)	
手指に傷はありませんだ	),??		□なし		□ā	)り( 人	.)	
指輪は外していますか:	?		□外しつ	ている	□外	していない	( )	()
衣服は清潔ですか?			□清潔		口不	清潔		
爪は短く切っていますだ	)7 ?		□短い		□長	EV Y		
毛髪が落ちないようにし	していますか?	)	口はい		□V	いえ		
で避難所責任者が点検し	てください。		責任者氏行	名(				
建康チェックで問題のは	ある人はいませ	けんか	口いない	<i>(</i> )	□いる	(→調理や配	!膳はでき	ません)
提供食品は、全て加熱誌	周理品ですか			調理品のしない調		(→提供で	きません	(v)
		□無し		b (				)

問い合わせ先:

# ★ 自己紹介

「〇〇の管理栄養士ですが」など職種を明らかにしてから話し始めると、相手も何を相談したらよいか見当がつきます。

# ★ プライバシーの尊重

個々人のエリア内に入る時は、一件の家に伺うつもりで「お邪魔してもよろしいですか」と確認します。

# ★ 目線

避難者の元に出向いての相談は、目線が上からにならないように、座って話します。

# ★ 視察

個々人のエリアにある食料品に目を配る。食中毒を防ぐ目的と支援物資の量や 私的調達の量を見るが、じろじろ見ることはしないようにします。

# ★ 栄養以外の内容

話し相手になることはしても、専門外のことではアドバイスしないようにしましょう。専門以外の話が長引きそうな場合は、うなずくだけにし、適度なところで話題を切り替え、切り上げます。専門家に相談が必要な場合は、必ず聞いておき他職種に報告、相談し、ケアをしてもらいましょう。特にストレスが強く、うつ状態の場合は、他職種に伝え、ケアを依頼します。

# ★ 被災への心配り

被災の状態を自ら話したい方からは聴くが、こちらから被災者が思い出したくないことは聞かないようにします。(被災状況、ストレスがあるか、家族は大丈夫か、仕事は 等)

(傷つけやすい言葉)

- がんばれあなたなら大丈夫命があっただけでもよかったと思って
- ・泣いていると亡くなった〇〇が悲しみますよ・元気そうでよかった

# ★ 指導内容の確認

アドバイスした内容は、紙に書きながら話すか、要点を書いたものを渡します。

# ★ 食事、サプリメントの支援

平均的に全員に支援すべきものと、状態により支援するものとがあるので、説明をして渡します。

# ★ 今までの指導を否定しない

これまでの食事指導やアドバイスを否定しないように話します。また、責めない、 説教しない、どのように食べたらよいかを一緒に考えることが大切です。

症状	身体の観察ポイント	問診のポイント	栄養指導のポイント	欠乏栄養素
立ちくらみ	<ul><li>横になっていることが多い</li><li>眼瞼結膜</li></ul>	<ul><li>・食事量の不足はないか</li><li>・貧血はないか</li></ul>	・ 貧血予防の指導	鉄
肌荒れ	・吹き出物や肌乾燥がある	・食事量の不足や栄養の偏りはないか	<ul><li>・不足栄養素の増量指導</li><li>・必要に応じたサプリ等の提供</li></ul>	低栄養 低たんぱく等 VA ナイアシン VC
味を感じな い	• 濃い味を好む	<ul><li>震災後に句するの変化はないか</li><li>たんぱく質や亜鉛の不足がないか</li><li>タバコが増えていないか</li></ul>	<ul><li>たんぱく質、亜鉛不足がある場合、食品の増量指導</li><li>タバコが増えた人は減煙指導</li></ul>	たんぱく質 亜鉛
口内炎 口角炎	・口内及び口角の炎症がある	・炭水化物偏重やビタミン不足がないか	<ul><li>・不足栄養素の増量指導</li><li>・ビタミン強化米等の提供</li></ul>	VB2
下痢 便秘	<ul><li>・何度もトイレに行く</li><li>・腹痛を訴える、頻繁に放屁がある</li></ul>	<ul><li>・食事量の不足や偏りがないか</li><li>・食中毒などの危険のある食品の摂取はないか</li><li>・極端な水分制限をしていないか</li><li>・活動量が減っていないか</li></ul>	<ul><li>食物繊維の多い食品の増量指導</li><li>水分の適正化指導(1日20程度)</li><li>必要に応じたと特保などの提供</li><li>軽運動や腹部マッサージ指導</li></ul>	食物繊維
足のむくみ 静脈瘤	・浮腫や静脈の腫れがある	<ul><li>・水分や塩分の摂りすぎはないか</li><li>・足の痛みはないか</li><li>・腎臓や心臓に障害はないか</li><li>・座りっぱなしなど、活動量が極端に低下していないか</li></ul>	<ul><li>エコノミークラス症候群のリスクが高いので受診勧奨</li><li>水分、塩分の適正指導</li><li>散歩や軽運動のすすめ</li></ul>	
体重増加	・太った	<ul><li>・食事量、間食、飲料等が増えていないか</li><li>・活動量が減っていないか</li><li>・身体を動かすことに不自由はないか</li></ul>	・適正な食事、間食、飲酒指導 ・ゆっくりよく噛んで食べること ・散歩など軽運動や日常活動増加指導	
体重減少	<ul><li>やつれた(5kg以上の体重減)</li></ul>	<ul><li>・食事量に不足はないか(量・回数)</li><li>・義歯をなくした、又は義歯が合わないという状況はないか</li><li>・生活習慣病の悪化はないか</li></ul>	<ul><li>規則的な食事摂取や食事量確保の指導</li><li>過度の減少の場合には受診勧奨</li></ul>	



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 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

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。

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

ほじめに

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。

たんぱく質や塩分、水分を必要以上に控えると鐘蒙を損ねることになります。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。

腎臓病 (人工透析) の方

献立を選びましょう 復旧状況に対応した

ライフラインの

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

噛む・飲み込む機能が低下している方や、入わ歯を無くした方などもいますので、お粥など食へ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は、まず、自分の状態をしっかり知っておくことが大切です。(例えば、必要なエネルギー量 等)

病気で食事治療が必要な方

食べやすい食事

高齢者

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

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。

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。

ミルク・離乳食

♪ 食事に特別な配慮が必要な方

する (作る) ことが必要です。

区/		にはた	øγ	세민	H1 <b>⊹</b> =	<i>÷</i> ₩-	· 順 U	₩W+	P6	
目次	!	(はじめに・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	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	物光衡选	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	後年について37

事に特別な配慮が必要な方1	æ የ
立カードの見方2	세년
立一覧	H1 <del>*</del> =
立3~34	≥₩-
<b>兆資料</b>	- 版 U
避難所にあると便利なもの36	₩0+
水が出ない時の調理の工夫 36	96
衛生について37	

+022		27	華	100	
もカードの	この献立力	な方にも握(	、病気で食事	ようエ夫して	みたがれの

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	

■対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 に構成しています。





を踊ぶことができます。

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

このページの見方

て献立を活用してください

KX KX	6	数以名	野は強いのアント	۱ ۱
		■薬めし	簡単変わり飯です	е
こはん		■芋ご飯	さつまいもに整腸作用があります	4
œ.		■ 簡単ちらしずし	見た目も華やかで喜ばれます	2
H		<ul><li>■ 炊き込みご飯</li></ul>	ツナ缶と麺つゆで簡単味付けご飯です	9
닌	J 64 7		栄養バランスパッチリーな丼です	7
<b>⊣</b> 1⊀		(1)早にぎり	老若男女みんなに好まれます	8
⇒Ή		<b>4</b> .74 ■	少量のご飯で満腹感が得られます	6
r—)		= 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
乗!	1	単 じゃガラーメン煮	じゃがいもでポリュームアップします	Ξ
ħΝ	200	■ 炒めそうめん	調味のいらない一品です	12
940		■簡単お好み焼き	大阪風に全部混ぜで焼くだけ!	13
8	その他	<b>縦</b> へい強■	備蓄食材を利用した―品です	14
		1/46~6~1/10~1/10~1/10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~1	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
1		そ四間和種のベン4キ ■	野菜不足のときの一品です	17
647.0	#1 X - W	<ul><li>■ ひじきの和え物</li></ul>	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
	サラダ	<b>幸皋</b> 少陽■	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
		<ul><li>■ 凍り豆腐の卵とじ</li></ul>	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
1607 1607	州替	■ 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
		コマ嘘のベン/強■	やわらかくて食べやすいです	27
			「ホッ」と一息つけます	28
	77.		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	8
		■ ボタージュスープ	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
	おもつ	■オンザ 乾パン	作業の合間に手軽に食べられます	8
				l

水が 使えるとき <sup>大学・能学</sup> <sup>大学・能学</sup> <sup>大学・最新</sup>		R	献立名	ار ار
使えるとき ※第・総条 ペットボルト		和え物	<ul><li>■ 切り干し大根の甘酢和え</li></ul>	19
大学・教徒	米 (水道・結水・		■ ボテトサラダ	20
	ペットボトル) が使えるとき	478	■ おツナサラダ	22
			<ul><li>※めし</li></ul>	9
			一年ご飯	4
			■ 簡単ちらしずし	2
		ì	■炊き込みご飯	9
		747	三色丼	7
			■ 焼きおにぎり	00
			\$1# <b>-</b>	6
			■ おにぎり茶漬け	10
			■ じゃだリーメン煮	=
		ક	■炒めそうめん	12
子が雨がめて歌	・ との世子 (一十二十二) 大様の方、	40.64	■簡単お好み焼き	13
米舗・結び スツトボトル	人(小道・枯水・ヘットか下が)が見んる・	より自	■乾パン粥	14
			■ 春雨の和え物	16
	・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	和え物	≥ は脚準堤のベン4 キ	17
MK ガス・火	70米(電気・カス・火) こさるとさ		■ ひじきの和え物	18
		<b>\$</b> ⊆4		21
			コマ岐の黝百∩単 ■	23
			■ かぼちゃと切り昆布の煮物	24
		激物	東日七でお ■	25
			■ 大根の田楽	26
			■ 乾パンの卵とじ	27
911			- 本間	28
		#	<b>★紹川张首■</b>	29
			半つますの市品を8と3 ■	30
			<i>Ĺ</i> ─とュベータホ ■	31
		( \$	■ さつまいも入りホットケーキ	32
		S S	<b>劉</b> 身>■	34
米や整脳	かる 数に かんかい こま	みのそ	1/46/46/121/1-	15
がないとき	かかればかないては	おやし	■オンサ乾パン	33

60

# → 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 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。

# 避難所で気をしけたいこと

图图

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

便秘

□食物繊維の摂取

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

2-2

□ピタミンB群が補える食品 □栄養バランス食品

□ たんぱく質、鉄を含む食品 □鉄分を強化した食品 なった食事では、鉄やたんぱく質が不足し、 ごはん、おにぎり、パン等の主食が中心と

風邪の症状

避難所生活等で体力が低下し、風邪にか かりやすくなりまな。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。

# 補助食品の活用

# 栄養機能食品

子防・改善のために

米養機能食品は、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。



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。

8 炊きあがったご飯に刻んだ青菜、にんじんを混ぜる。

器に騒り、好みでごまを振る。

炊飯器のスイッチを入れる前に塩を入れ普通に炊く。

🕕 米を洗い、 定量の水を入れ30分間おく。

② にんじんは薄くせん切りにし、さっとゆでる。

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

# 禁めつ



500g ± 8

20g 10g

にんじん

業 植

今夕 75g(1/2合)

3.75kg(2升5合)

0.8g	59.2g	0.7g	4.9g	274kca
食塩相当量	炭水化物	噩	たんぱく質	ーキルキエ
米糠佰/1人5	*			



● 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。

●季節の野菜を簡単に混ぜ込むだけの代わり飯です。

ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。



# アイレレインの状況

# 簡単ちらしずし



750ml 1.5kg 350g

30g

ミックスベジタブル 鮭フレーク瓶詰

300ml 5kg 60g

> 150ml 2.5kg

30g

**₹** \$ \$ \$

杣 煦

軒に領

61

7.5kg(5升)

3.75kg(2升5合)

75g(1/2合)

**♦** 

**♦** 

₹ \$

50g(J/1/3本)

さしまいも

ずし酔

大みじ1

❷ ミックスベジタブルを解凍し⊕のすし飯に混ぜる。

💿 器に盛り、鮭フレークをのせる。

8 炊飯器に調味料を入れ、8のさつまいもを加えて普通のご飯と同様に炊く。

🚨 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。

米藤価/1人分 食塩相当量 0.68

**欧水**化物

111(

たんぱく質 5.2g

エネルギー 333kca

73.6g

0.88 溫

2 さつまいもは、皮つきのまま木めのいちょう切りにする。

🕕 炊きあがったご飯に、すし酢を混ぜ合わせる。

3.75kg(2升5合)

75g(1/2合)

大みじ1

0.68	61.3g	1.18	6.8g	311kcal
食塩相当量	版水化物	温	たんぱく質	- キルキエ
栄養価/1人	**			

# ライフラインの状況



1	#0	~/
	加熱 できるとほ	電気・ガス・ツ

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

● ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

● 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

● 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。

貧血になる方もいます。

紅田

# こばん 炊き込みご飯

三色丼



	전 차	177	200
	*	75g(1/2合) 3.75kg(;	3.75kg(
	切り干し大根	85 88	
	ツナ缶	10g	
	乾燥野菜	28	
1	麺つゆ	今令	
The second second	作り方		
	● 乾燥野菜をひたひたの水で戻す。	の水で戻す。	
100	8 米に材料を混ぜて普通に炊く。	通に炊く。	
	※ ツナ缶は、汁ごと入れて炊く。	れて数く。	

2kg 少々 300g

150g

1/2個 少々 少々 少々 少々

青菜 (J1松菜)

200g

750mg

300g 1 Kg

7.5kg(5升)

2升5合) 150g 500g 100g 375ml

無無じ 匮

魚味付き缶詰 紅しょうが しょうゆ

大きじ2 50個

大きじ1

7.5kg(5升)

3.75kg(2并5合)

75g(1/2合)

2kg

# 米瀬価/1人か

# 炭水化物 食塩相当量 0.88 6139 温 0.89 エネルギー たんぱく質 289kca

01.08	状況	WI V
90.0	フラインの	加熱 できるとき <sup>電気・ガス・火</sup>
20.0	74	
		がと終め

		味付け調味料と具を入れて炊き込むだけの簡単炊き込		
12222	ポイント	- 味付け調味		
7				

米糠佰/1人分 炭水化物 食塩相当量

0.68

58.8g

322kca

細 3.58

エネルギー たんぱく質 10.9g

> 8 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。

青菜はゆでて小さく刻み、しょうゆで味を付ける。

心り卵を作りごま油で味をつける。

ご飯を炊く。

みご飯です。

● 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。

# おいや



0.58	30.8g	0.48	2.48	142kca
食塩相当量	版米化物	脂質	たんばく質	エネルギー
栄養価/1人分	**			
			1	

イフラインの状況	加熱 できるとき	
IC	ながらない。	

ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

● 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。

	加熱 できるとき	電気・ガス・火
1	· de	
ı	tu	_ 노=

加熱 できるとき	電気・ガス・火
水が 使えるとき	大道・結火 ペポトー

- 乾燥野珠	₩ ₩	100g	500%
しょうゆ	少女	大きじ2	大きじん
长	運車	頭車	頭
作り方			
<ul><li>かきあがったご飯に水と乾燥野菜を入れて煮る。</li></ul>	気に水と乾燥野菜を	入れて煮る。	
② しょうゆで味を調える。	引える。		
※ にら、にんじん、大根、きのこなど季節の野菜を入れて作りましょう	大根、きのこなど	季節の野菜を入れ	て作りましょう
	ZZZZZZ		

250ml

\$ 画

少令

みりん

T 234

上 保備

練り味噌

1カップ

150g 125ml

10kg(6升7合) (200個分)

5kg (3升4合) (100個分)

100g (2/3合) 〈2個分〉 400mg

焼き肉のたれ

だ人ント
※ 災害時の温かいおにぎりは、心もいやされます。
こ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。

8 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、🛭の味噌と

焼き肉のたれをぬる。

② 練り味噌の材料 (A) を混ぜ合わせる。 ○ 炊きあがったご飯をおにぎりにする。

米藤価/1人分

炭水化物 食塩相当量

温

たんぱく質 6.5g

エネルギー 373kca

0.48

80.7g

1.18

焼きおにぎり

# おにぎり茶漬け



100個適宜	
50個	
1個適	
5にざり (梅) 湯	钊方

# 🕕 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。
- - 🔞 取りわけた海苔をちぎり、ふりかける。

米瀬価/1人か 炭水化物 食塩相当量

盟

エネルギー たんぱく質

1.6g

35.58

0.68

3.18

160kca

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できます。

# めん じゃがフーメン煮



じゃがいも

もやし 業

なる

- 🕕 鍋に水を入れ、いちょう切りにしたじゃがいもを入れる。
- ② 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〉

- 10 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。
- ② 青じそドレッシングまたはごまドレッシングをかける。
  - ※ ●の戻し汁でじゃがいもや冷凍野菜を煮ても良い。

塩分制限のある方は控えましょう。

# 3.58 42.3g 7.0g 5.9g 254kca

米糠佰/1人分 炭水化物 食塩相当量

温

エネルギー たんぱく質





1.0g	30.1g	3.2g	6.18	179kcal	
食塩相当量	炭水化物	温	たんぱく質	エネルギー	۰
栄養価/1人5	**				

# ライフラインの状況



	加熱 できるとき	南行・ガス・火
۰		
	l to	

- 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。

# 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 (시시2枚)	1.5kg	3kg
にんじん	10g	500g	1kg
お味	少令	250g	500g
小麦粉	1/4カップ	1.5kg	3kg
长	1いや人	750mg	1.50
砂	1/2個	25個	20個
てんかす	画火	5カップ	10カップ
Х <b>-</b> -У	大みじ1	750ml	1.50

8kg 288

1kg 4kg 10ℓ 画画

200ml

画層

AN CP

5kg (100束)

2.5kg (50束)

50g (1束) 20g 80g

そうめん (乾麺)

ノーセージ ナヤベツ

200

😢 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。 8 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、

※ 薬味で一味唐辛子・カレー粉などを入れるのも良い。 🛭 お皿に盛り、小口切りに切ったねぎをちらす。

水分がなくなるまで炒める。

米藤佰/1人分

炭水化物 食塩相当量

温

たんぱく質

エネルギー 229kca

2.38

43.0g

2.2g

8.19

リンーセージは短用切り、キャベツはせん切りにする。

- 0 キャベツ、にんじんはせん切りにする。
  - 🛭 小麦粉は水で溶いて卵を入れる。
- 🛭 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。 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

# 応用具材 パーマン、もやし、ちくむ、もち、ちりめんじゃこ など

- 卵・小麦を含みます。 ポイント
- 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。



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。

・かにの成分を含みます。

■ 麺の塩分だけで食べられます。

# 乾パン路



材料	1人分	50人分	100人分
乾パン	25g (10粒)	1.25kg	2.5kg
关	150ml	7.50	158
七7一巻	ひとつまみ	大きじ2	大きじ4

小豆入りシリアル(その他

4kg 1.5kg 15l

2kg 750g 7.5l

ゆで小豆 (缶詰)

禁

シリアル

40g 大きじ1 150ml

100人分

● 乾パンを砕く。(ビニール級に入れてたたくと砕ぎやすい。)

シリアル、ゆで小豆を器に入れ、牛乳を注ぐ。

作り方

- 😢 器にお湯とカレ一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。

米糠価/1人分 炭水化物 食塩相当量

0.38

19.9g

100kca

温 1.58

エネルギー たんばく質 2.3g

- ・別・小麦の成分を含みます。

# ないとき

● 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

→ 乳の成分を含みます。

食として、手軽にエネルギー補給ができます。

米泰值/1人分 炭水化物 食塩相当量

> 温 6.2g

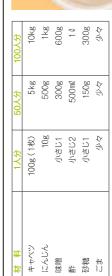
エネルギー たんぱく質

55.9g

9.0g

311kca

# キャベツの酢味噌和え(和え物



500g

16 画興 1/2カップ

500ml

小さじ2

50ml

少令

3kg

1.5kg 250g

30g (1/3本)

25g

- 🕕 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。
- 😢 味噌、酢、砂糖を混ぜ合わせ の野菜を和える。
  - ◎ 器に盛ってごまをかける。

	[, 4].	; 4 · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	i	
0.4g	8.48	0.7g	5.48	55kca
食塩相当量	炭水化物	温	たんぱく質	エネルギー
栄養価/1人分	**			



l,		
	加熱 できるとき	単一・エフ・シ

# ・事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で、少ない水分で料理を仕上げることができ

₩₩

● 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。

・事節により食中毒に注意しましょう。

ポイント

- 乾パンは、水や牛乳を入れることで食べやすくなります。

# いうゆき 春雨 春雨の和え物 和六物

エネルギー	たんぱく質	温	版水尤物	食塩相当量
114kca	1.68	1.88	22.7g	86.0

加熱 できるとき	電気・ガス・火
1441	

	0.98	22.7g	1.8g	1.6g	14kca
	食塩相当量	炭水化物	盟	たんぱく質	ネルギー
_					

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。

応用材料 にんじん、ちくわ、キャベツ、みかん缶など。

Ķ		
イノフインの状	加熱 できるとき	11年
7		

# mxm ひじきの和え物



(中)方 ○ ひじきは湯で戻し (ス 良い) は自然解薬。 ○ ○を無味付け缶で和。 ※ ちりめんじゃこなど?			
A	栄養価/1人分	食塩相当量	Č.
	<b>:</b> K	炭水化物	7.5.~
		温	7
		こんばく質	7.0%

を加えるとさらに栄養価が高まる。

米糠価/1人分	食塩相当量	0.58	
*	炭水化物	85.7	
	脂質	2.78	
	たんぱく質	7.3g	
	エネルギー	75kca	







- りカリウム制限のある方は控えましょう。
  - 事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



300ml 150g

500g

100mg

1 しょうゆ

水戻しも可)、ミックスベジタブル(冷凍枝豆でも

または湯で解凍する。

砂糖

\$4 \$4

250g 150g

ひとしかみ ひとつかみ 大なじ1

にんじん (乾燥)

1.5Kg

250g 750g 750g

ひとしまみ 大きじ1 大きい1

> 魚味付け缶 (マグロ) ミックスベジタブル

乾燥ひじき

1.5Kg 500g

大豆の水煮 描し

切り干し大根

0.4g	11.0g	0.7g	2.0g	57kca
食塩相当	胶水化物	温	たんぱく質	エネルギー
栄養価/1人	**			

❷ にんじんはせん切りにし、水気をきった大豆と❶を混ぜる。 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。

80 (A) の調味料で合わせ酢を作り、00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 ライフラインの状況

● 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。

事節により食中毒に注意しましょう。

・ 嚥下困難な方は控えましょう。

● (A) の合わせ酢は、市販のすし酢で代用しても良いです。

# 粉ふき芋 サラタ



0.88	16.88	1.4g	10.8g	110kca	
食塩相当量	炭水化物	服	たんぱく質	エネルギー	
栄養価/1人分	**				

決治	
レインの	4404
ライフ	



- ズをかけてオーブンで焼いたりと、多方面に利用できます。 で ま ま す

材料	1人分	50人分	100人分
じゃがいも	100g (小小個)	5kg (小50個)	10kg (小100個)
植	運運	画	垣鄭
こしょう	回興	回興	通回

-順

100箱 100人分

50箱

福 圖

ポテトスナック 湯または水

林

ポアトサレダ

**サラダ** 

50人分

~

しからいも	1008 (기시계)	2Kg (/]/201回/	10K8 (31)
植	運運	適回	
こしょう	適回	画画	
作り方			
	1		

- ❶ 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。

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。

米藤価/1人分 炭水化物 食塩相当量

0.7g

38.0g

温 14.4g

たんぱく質 4.0g

エネルギー 298kca ライフラインの状況

🕕 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。

作り方

※ 水分量の加減で食感の調節が可能になる。

110	H H
5	
5	

- 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 ポイント
- 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

● 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。

2

# おツナサーダ



4447	たまねぎ (新)	ツナ缶	ドレッシング		作り方	● たまねぎは薄け	2 0の材料にツ	※ ポリ袋に材料	※ ドレッシングの	含みます。)	※ 雅たまなまが?	 
						B		1			米糠価/1人分	食塩相当量
			N. To	A.	1		A		١	Á	*	炭水化物
				3		1			2			温
			Sec. of	No.						Y		たんぱく質
					老	100			1			#

- たんぱく質 脂 質 炭氷化物 倒払	9/:0	3/.0	4.0	0.08	OKCa
・ たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当	0.70	2/3	7.40	0.64	10/00
	食塩相当量	歐水小綱		たんぱく質	ネルギー

ライフラインの	
	水が東えるとき

材料	1,43	50人分	100人分
<b>ルシャキ</b>	30g (小小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	大きじ1/2	375ml	750mg

- 切り、キャベツはせん切りにする。
- ナ缶を入れ、ドレッシングを加えて混ぜ合わせる。
- を入れて混ぜ合わせれば、簡単にできる。
- り代わりにマヨネーズでもよい。(4)マヨネーズに卵の成分を
- 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。

- 事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。

煮物



● 白菜はきれいに洗い、2cmくらいの大きさに切る。 🛭 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。

20g

シナ缶

批

作り方

10kg 50人分

200g

分分

对

0.48	8.48	0.7g	5.4g	55kcal
食塩相当量	版老化物	温	たんぱく質	エネルギー
栄養価/1人5	**			

# ライフラインの状況



加熱 できるとき	電気・ガス・火

● 野菜がたくさんとれます。 ポイント

- 白菜の水分だけで煮込むことができます。

# 50個 ‡ 8 100枚 18 158 100人分 7.5 l 25個 500g 500ml 50枚 50人分 1/2個 150ml 1枚 (10g) 10g 10mg (小さじ2) 1人分 ミックスベジタブル 麺つゆ (3倍濃縮)

凍り豆腐

凍り豆腐の卵とじ(

# 🕛 凍り豆腐は水につけて戻し、1枚を6個に切る。

作り方

- (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
- 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。

米糠佰/1人分 炭水化物 食塩相当量

> 温 7.7g

エネルギー たんぱく質

1.2g

3.2g

11.6g

138kca

- 🕄 最後に溶き卵を加え―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

- り 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

ツナ白菜
<del>P</del>

# 50g 400mg 10kg 100人分 5kg 25g 200ml 50人分 100g 43 麺つゆ (3倍濃縮) 切り出し配布 かぼちゃ

# ● かぼちゃは適当な大きさに切る。 作り方

- 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、かぼちゃが軟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。

米藤価/1人分 炭水化物 食塩相当量

0.5g

21.8g

2.2g

96kca

温 0.38

エネルギー たんぱく質

● 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

C. 4°

かぼちゃと切り昆布の煮物

煮物

# 煮物 大根の田楽



<ul><li>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。</li></ul>	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、●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	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。	応用目材 アカにゃく じゃがいも、里いも、巨腐・など		
	1		L		栄養価/1人分	食塩相当量	0.68
			١	V	#	炭水化物	10.1g
						盟	0.38
	-	1	1			/ギー たんぱく質	1.18
		1				+	Sa

**増は、材料を鍋に入れ、水を少量加えて火にかけて、適当な濃度** 

			1€	氷椒佰/1人
エネルギー	たんぱく質	盟	炭水化物	食塩相当
48kca	1.18	0.3g	10.1g	0.68





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



七 雪 出

干额



エネルギー たんぱく質 脂 質 炭水化物 食塩相当量	1.3g	5.38	1.6g	2.58	44kcal
	食塩相当量	炭水化物		たんぱく質	エネルギー

	はある
١.	
	ポが 東えるとき





■ 転後に			
	栄養価/1人分	食塩相当量	1.3g
\	**	版水化物	5.38
		盟	1.6g
		たんぱく質	2.5g
		トルギー	4kcal

ライフラインの状況	加熱





10000		000	0
油揚げ	少令	5枚	10枚
乾燥わかめ	小みじ1	25g	50g
味噌	大きじ1	900g	1.8kg
关	200ml (1カップ)	108	200
風味調味料 (顆粒)	少少	小きじ1/2	大きじ1
作り方			
🜓 鍋に、水・乾燥野菜・風味調味料を入れて沸騰させる。	・風味調味料を入れ	て消騰させる。	

風味調味料を入れて沸騰	
1 5	
1 +	
$  \prec  $	
150	
1	
₩-	
l + <del> </del>	
=	
HD'	
10115	
#	
1 =	
<u>₩</u>	
乾燥野菜.	
·乾燥野菜·	
·乾燥野菜·	

野菜が軟らかくなったら、味噌を入れて溶かす。

に乾燥わかめを加えて火を止める。

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

● 季節の野菜を好みで沢山入れましょう。





360ml 360ml **₹** 50個

\$4

1/2個

ねぎ または みつば

50

50ml

**♦** \$ **₹** 少女

しょうゆ だり汁

600g

500ml

250ml

小さい1 小みじ1

乾パン

₩9 ₩9

3₩ 3₩ 300g

80g 50g

100人分

50人分

1人分

100人分

50人分

74

250個 180ml 180ml 2.50

乾パンの卵とじ(

0.7g	10.4g	3.3g	4.5g	90kcal
食塩相当量	<b>欧米化物</b>	盟	たんぱく質	エネルギー
栄養価/1人5	.01			

❸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

●を網じゃくしですくって鍋に入れる。

② 鍋に ⟨A⟩を入れて温める。

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。

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。

作り方

章 "	電気・ガ
水がデータスポー	で

事業食用乾パンと卵で、幼児から高齢者まで食べられる一品です。

・助・乳・小麦の成分を含みます。

きょ

# **米** 具沢山お汁

100人分

50人分



2.5kg 500g 500g 500g 250g 1.5kg 5 Ø 600g 7 kt ct 1

10g 今々 小さじ2

少令 200ml (1カップ)

風味調味料 (顆粒)

作り方

油揚げ

出出

なくた

30g (1/6本)

乾燥ごぼう さつまいも

えのきだけ にんじん

しめじ

100人分

50人分

1人分

100g

大福

生椎茸

50g 10g 10g 10g 小/秋 5g |

栄養価/1人分	食塩相当量	1.7g
*	版米尤数	18.9g
	照面	4.48
	たんぱく質	5.98
	エネルギー たんぱく質	132kcal
● 根菜類は厚めのいちょう切りにし、ちくわは斜め輪切り、しめじは石ブ	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。 4 鍋に米と画味調味料と『の目材を入れ、大棚などの根葉類が敷らかくない	たら、味噌を入れて味を調える。器に盛りが口切りにしたおぎを加える。 ※ 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。





# とろろ昆布のすまし汁



	12	5	2000
	とろろ昆布	ひとつかみ	3~4袋 (100g)
	鰹節	0.5g	25g
	かまぼこ	2枚	5本
	青ねぎ	画與	■ /
The same of	しょうゆ	今令	120mg
	六	200㎡ (1カップ)	101
	作り方		
	🕛 材料を器に入れ	🕦 材料を器に入れて湯を注ぎ、しょうゆで味を調える。	ゆで味を調える。

240mg

200

508 10本

6~7袋 (200g)

100人分

- - ※ うどんを入れると主食にもなります。

炭水化物 食塩相当量

盟 0.18

エネルギー たんぱく質

0.7g

2.2g

1.9g

15kca

# 50袋 625g 7.5ℓ 50人分 150ml 数 類 惣末ス-プ(かぼちゃ味) 乾パン 作り方

1.25kg 100袋 150

100人分

# 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。



干物

ポタージュスープ

		£1.	食塩相当量
	状況	18.2g	炭水化物
加熱	ライフラインの状汚	2.0g	温
	ライ	1.3g	たんぱく質
X X		116kca	エネルギー

日	をかり	電気・プ
水が	えるとき	米道・結米 ペットボトル

景	10 10 10	電気・大
水が	とのこと	水道・給水 ペットボトル

- ・引・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。

● 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。

🕕 塩分・水分制限のある方は控えましょう。

# オン ザ 乾パン (をなう



のり佃煮 74%

5kg 50個

36

2.5kg 25個 1.5ℓ 200ml

50g 50g 1/2個 30㎡

ホットケーキミックス

5

サラダ油 牛乳

さしまいも

なつまいも入りホットケーキ

しかなり

68

乾パン

- 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。

😢 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、🕦のさつまい

🚯 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。

もを入れる。

※ 生地を流してから、さつまいもをのせて焼いても良い。

米糠值/1人分

炭水化物 食塩相当量

温

エネルギー たんぱく質

0.68

45.3g

7.9g

8.68

288kca

さつまいもは0.5~1cm角に切ってゆでると早い。

🕕 さつまいもは、あらかじめ軟らかくゆでる。 (蒸しても良い)



# ライフラインの状況



- 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

● 疲れた時のエネルギー源になります。

● 高齢者から大人まで食べられます。

・野・乳・小麦の成分を含みます。

# ヘず派



材料	1人分	50人分	100人分
片栗粉	大きじ1	450g	800g
砂糖	大4551	900g	1.8kg
	150ml	7.50	150
きな粉	画	画順	画

砂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。) 

参考資料

# 〈大量に作る場合〉

🕕 鍋に片栗粉と砂糖、水を入れ、よくかき混ぜる。

る。火が強すぎるとダマになるので注意する。

炭水化物 食塩相当量

盟 0.0g

エネルギー たんぱく質

0.0g

25.2g

0.0g

99kca

アイレレインの状況

😢 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

● 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。

# 昌気・ガス・火

ポイント

# ・避難所にあると便利なもの

✓ これだけは備えたい 調理器具等

○れがあれば心強い 備蓄食品 □大量調理ができる鍋

(水・お湯を入れると 食べられるご飯) □アルファ化米

□ ご飯を炊ける容器

□固形燃料 □飲料水□転パン

□使い捨て食器

□ まな板 

ロホットプレート

ロオーブントースター □電気が使える時にあると便利 □幅ドレンジ □電気炊飯器 ガス・電気が使えない時にあると便利 □ 卓上力セットコン□ 口加鄰

□ラップ、アルミホイル、

✓ その他、 あると便利なもの

クッキングペーパー

□キッチンばさみ

ロウェットティッシュ

□手洗い石けん、 ロボン級

# ● 水が出ない時の調理の工夫

36

□マッチ、ライター

割り箸等 ・新コップ ・新目



洗い物を出さない ために使う

当を数く 代わりに使う

の衛生について

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、 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。 食中毒が発生しやすい状況となります。

# 手洗いの配行

・食中毒予防に限らず、手洗いが衛生の基本です。

・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。 ・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。

# 清潔な水が十分に確保できない場合の手洗い

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。 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。

食品の調理にあたっての注意点

会中毒予防の原則

# ・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。 ・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。

・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よしょう。・・来飯は「おにぎい」にしないで清潔な容器に詰めるようにしましょう。

菌を っつける

# 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

・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。

# ・食事の前には必ず手を洗いましょう。(汚れを取り除く)

・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。

# 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。



# 参考文献等

- 災害時の食生活支援のための手引き(改訂版)岡山県美作保健所勝英支所
- 新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドラインー実践編ー 新潟県福祉保健部
- 災害時の栄養・食生活支援マニュアル独立行政法人 国立健康・栄養研究所社団法人 日本栄養士会
- 地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン 日本公衆衛生協会
- 災害時の保健活動「栄養・食生活支援マニュアル」鹿児島県栄養士会行政協議会
- 緊急時に備えた家庭用食品備蓄ガイド
   農林水産省
- 災害マニュアルハンドブック 地域保健活動連絡協議会名瀬地区協議会
- ② 食事ホッとカードみんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク
- 日食協が推奨する衛生的な手洗い公益社団法人 日本食品衛生協会
- 炊き出しチェック票 熊本県益城町保健センター
- 災害時の保健活動(栄養・食生活・衛生)支援マニュアル作成ガイド 名瀬保健所管内行政栄養士連絡会