

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
卵	マヨネーズ プリン アイスcream 焼き菓子 ふりかけ など
乳製品	チーズ ヨーグルト スkim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
甲殻類	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日1回	1日2回	1日3回	1日4回
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
具体例	つぶしがゆ すりつぶしたもの	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
被災時の対応	ミルクで対応	おかゆ状のもので対応		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

〈嚥む力が低下している場合〉

- ・ お粥やきざみ食、軟菜など嚥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）

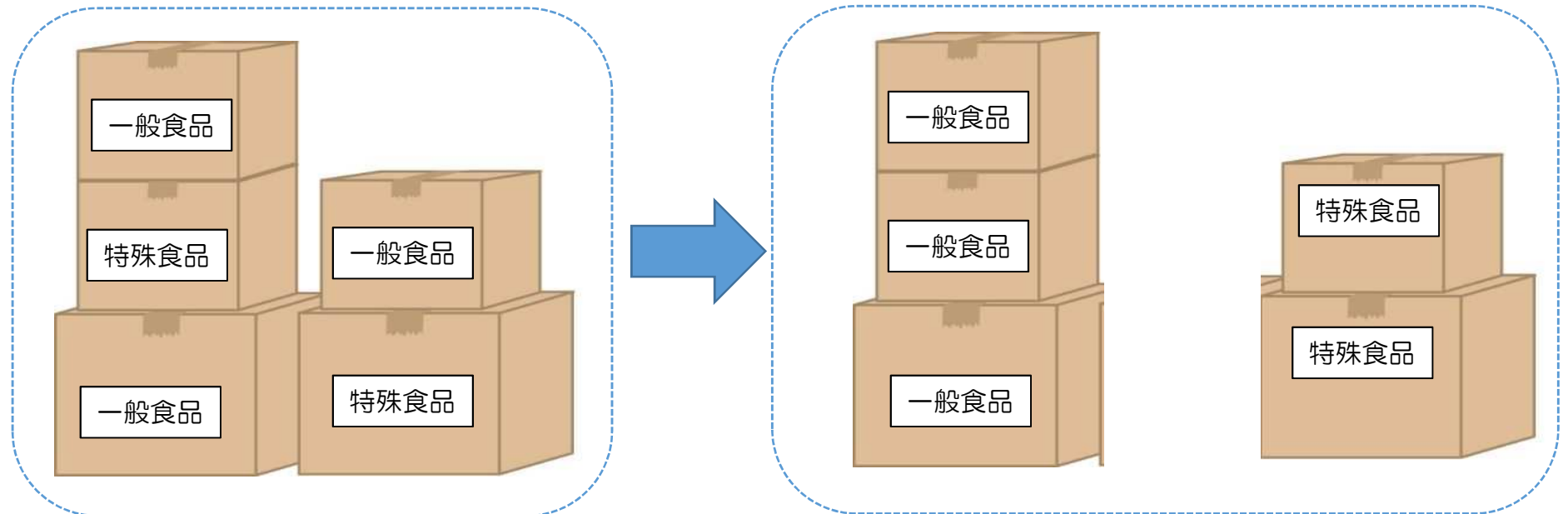
◎高血圧

- ・ 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）

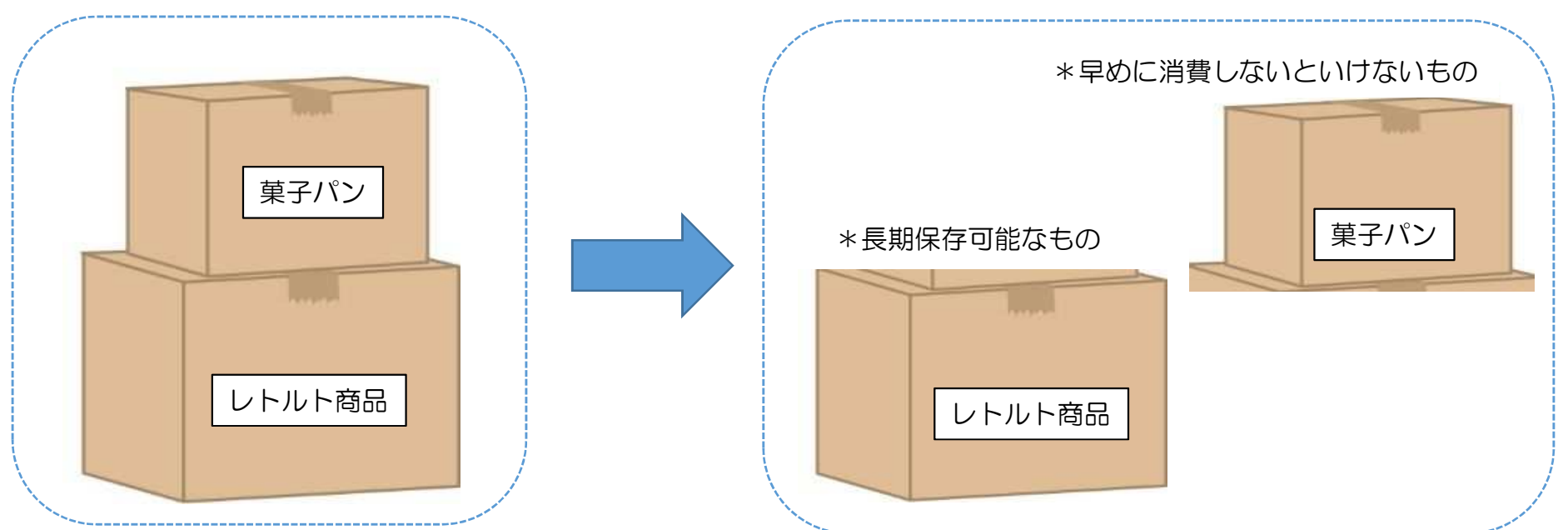
食料支援物資仕分け方法 及び 注意点

- 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。

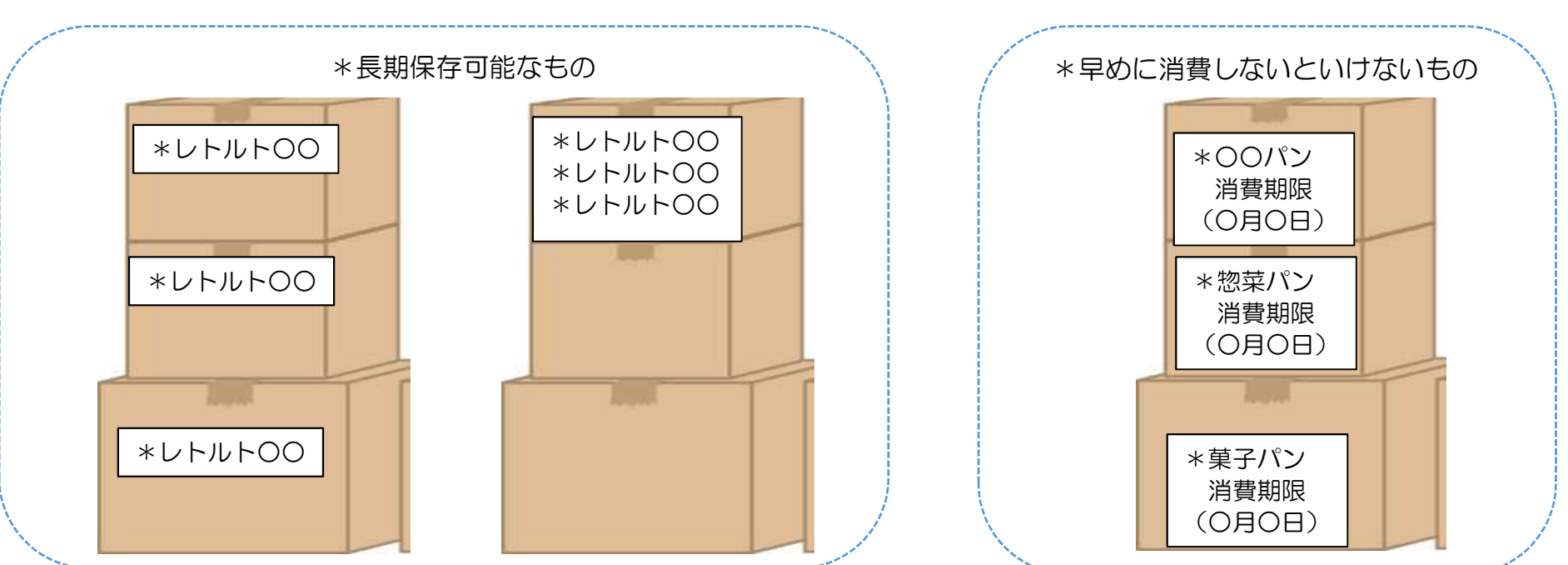
- ① 一般食品と特殊食品は別に仕分ける。（特殊食品が他の支援物資に紛れこまないように）
※ 特殊食品とは乳児用、高齢者用、栄養補助食品、アレルギー対応食等（参考資料2-2 参照）



- 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。
（中を開けて確認しなくても分かるように商品名を記入、ダンボールに記載されている場合は不要）



特殊食品の種類（高齢者用食品）

（参考資料2-2）

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			

食中毒予防のために！

～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ります。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

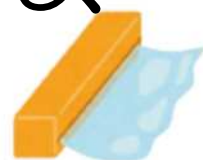
①食事の準備前には、**必ず**石けんと消毒薬（アルコール等）を使用して手を洗うこと。

※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つけ、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と洗って使用する。



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
⑥提供メニュー (全て記載ください) と 予定食数	※提供可能なものは、①加熱した食品・②皮付きの果物・③市販の加工食品のみです。 メニュー () 食 数 ()
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/帽子、三角巾/消毒用アルコール

【注意事項】 事前に申し出たメニュー以外は提供しないでください。

★当日、調理作業前に炊き出しに従事する方全員で点検してください。

(健康チェックで1つでも該当する方は、調理・配膳に従事できません。)

点検項目	点検結果
下痢、発熱の症状はありませんか？	☐ なし ☐ あり (人)
手指に傷はありませんか？	☐ なし ☐ あり (人)
指輪は外していますか？	☐ 外している ☐ 外していない (人)
衣服は清潔ですか？	☐ 清潔 ☐ 不清潔
爪は短く切っていますか？	☐ 短い ☐ 長い
毛髪が落ちないようにしていますか？	☐ はい ☐ いいえ

★避難所責任者が点検してください。責任者氏名 ()

健康チェックで問題のある人はいませんか	☐ いない ☐ いる (→調理や配膳はできません)
提供食品は、全て加熱調理品ですか	☐ 加熱調理品のみ ☐ 加熱しない調理品あり (→提供できません)

経過記入欄 メニュー変更 ☐無し ☐有り ()
 問い合わせ等 ☐無し ☐有り ()

問い合わせ先：

《 面談時に注意すること 》

(参考資料6)

★ 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。

身体所見のポイント

(参考資料7)

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	- 横になっていることが多い - 眼瞼結膜	- 食事量の不足はないか - 貧血はないか	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	- 不足栄養素の増量指導 - 必要に応じたサプリ等の提供	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	- 震災後に匂するの変化はないか - たんぱく質や亜鉛の不足がないか - タバコが増えていないか	- たんぱく質、亜鉛不足がある場合、食品の増量指導 - タバコが増えた人は減煙指導	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	- 不足栄養素の増量指導 - ビタミン強化米等の提供	VB2
下痢 便秘	- 何度もトイレに行く - 腹痛を訴える、頻繁に放屁がある	- 食事量の不足や偏りがないか - 食中毒などの危険のある食品の摂取はないか - 極端な水分制限をしていないか - 活動量が減っていないか	- 食物繊維の多い食品の増量指導 - 水分の適正化指導（1日2ℓ程度） - 必要に応じたと特保などの提供 - 軽運動や腹部マッサージ指導	食物繊維
足のむくみ 静脈瘤	浮腫や静脈の腫れがある	- 水分や塩分の摂りすぎはないか - 足の痛みはないか - 腎臓や心臓に障害はないか - 座りっぱなしなど、活動量が極端に低下していないか	- エコノミークラス症候群のリスクが高いので受診勧奨 - 水分、塩分の適正指導 - 散歩や軽運動のすすめ	
体重増加	太った	- 食事量、間食、飲料等が増えていないか - 活動量が減っていないか - 身体を動かすことに不自由はないか	- 適正な食事、間食、飲酒指導 - ゆっくりよく噛んで食べる - 散歩など軽運動や日常活動増加指導	
体重減少	やつれた（5kg以上の体重減）	- 食事量に不足はないか（量・回数） - 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 - 生活習慣病の悪化はないか	- 規則的な食事摂取や食事量確保の指導 - 過度の減少の場合には受診勧奨	



食事ホットとカード

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。

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	36
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様々な方にも提供でき、少しの工夫で乳幼児や高齢者、病弱者、病後ケアが必要な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、主菜・主菜・副菜・おやつに分けることで、栄養バランスにも配慮できるようにしています。
● 目次には献立のヒントを載せていますので、参考にしてください。
● 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
水が使えるとき
水が使えるとき
水が使えるとき

加熱
加熱
加熱
加熱

水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき

区分	献立名	献立選りのヒント	ページ
ごはん めん	菜めし	簡単変わり飯です	3
	芋ご飯	さつまいもに味噌汁があります	4
	簡単ちらし煮	見栄えよく簡単に作れます	5
	炊き込みご飯	ツア缶と味噌で簡単味噌汁に合います	6
	三色丼	栄養バランスがよい献立です	7
	焼きそば	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	おにぎりひとつで工夫で食べやすく作れます	10
	じゃが芋あんかけ	じゃが芋もポロポロアツアツします	11
	炒め煮	調味料のいらない一品です	12
	簡単お好み焼き	水餃子に全部混ぜて焼くだけ!	13
	乾パン粥	調理器具を利用した一品です	14
	乾パンサラダ	準備食材を利用した一品です	15
和え物 サラダ	春雨の和え物	酢が酸味を取ってくれます	16
	キャベツの和え物	野菜不足のときの一品です	17
	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	炊き置きでさっぱりした一品です	19
	おツナサラダ	炊き置きでさっぱりした一品です	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	たまねぎが歯茎を冷やしてくれます	22
	凍り豆腐の卵とじ	凍り豆腐に含める栄養が豊富です	23
	かぼちゃと切り干し大根の煮物	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
	大根の佃煮	心置きよく食べられます	26
	乾パンの卵とじ	やわらかく食べやすいです	27
	味噌汁	「ホッ」と一息つきます	28
汁物 おやつ	具沢山の汁	温かい汁物に心がこいやすくなります	29
	豆腐の汁	工夫ひとつで主菜にもなります	30
	ポタージュスープ	簡単でおいしいコラージュです	31
	おツナ豆腐	栄養価の高い食品の組み合わせです	32
	さつまいも入りホットケーキ	お菓子の台に手軽に食べられます	33
	クッキー	体の底上げがあります	34

はじめに

災害時には、家庭内避難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、行政が備置している備蓄食品、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、病弱者、病後ケアが必要な方にとっては、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もありますので、お粥など食べやすい食事も提供しましょう。

病弱者・病後ケアが必要な方

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知り、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）
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・ジュースなどは、カロリーの過剰摂取の原因となります。

腎臓病（人工透析）の方

たんぱく質や塩分、水分を必要以上に摂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。

ライフラインの 復旧状況に応じた 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応じた献立で置き換え、並び替えたものです。の献立は状況に応じて置き換えてください。

水が使えるとき
水が使えるとき
水が使えるとき
水が使えるとき

加熱
加熱
加熱
加熱

水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき
水や熱湯がないとき

区分	献立名	ページ
和え物 サラダ	切り干し大根の甘酢和え	19
	ポテトサラダ	20
	おツナサラダ	22
	菜めし	3
	芋ご飯	4
	簡単ちらし煮	5
	炊き込みご飯	6
	三色丼	7
	焼きそば	8
	おじや	9
	おにぎり	10
	じゃが芋あんかけ	11
	炒め煮	12
	簡単お好み焼き	13
和え物 サラダ	春雨の和え物	16
	キャベツの和え物	17
	ひじきの和え物	18
	切り干し大根の甘酢和え	19
	おツナサラダ	20
	粉ふき芋	21
	おツナサラダ	22
	凍り豆腐の卵とじ	23
	かぼちゃと切り干し大根の煮物	24
	おツナ白菜	25
	大根の佃煮	26
	乾パンの卵とじ	27
	味噌汁	28
	具沢山の汁	29
汁物 おやつ	豆腐の汁	30
	ポタージュスープ	31
	おツナ豆腐	32
	さつまいも入りホットケーキ	33
	クッキー	34
	小豆入りシリリアル	15
	パン・乾パン	33



水や熱湯がないとき

①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。

避難所で気を付けたいこと



2-2

ごはん 芋ご飯



栄養価/1人分	
エネルギー	たんぱく質
333kcal	5.2g
	脂質
	0.8g
	炭水化物
	73.6g
	食塩相当量
	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

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。

菜めし



栄養価/1人分	
エネルギー	たんぱく質
274kcal	4.9g
	脂質
	0.7g
	炭水化物
	59.2g
	食塩相当量
	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

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。

3

ごはん 簡単ちらしずし



栄養価/1人分	
エネルギー	たんぱく質
311kcal	6.8g
	脂質
	1.1g
	炭水化物
	61.3g
	食塩相当量
	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

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。

5

4

炊き込みご飯

ごはん



6

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
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

ポイント

- 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。

焼きおにぎり

ごはん



8

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
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

ポイント

- 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も応用できます。
- ご飯が炊けないときは、アルファ化米で代用できます。

三色丼

ごはん



7

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
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

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、しょうゆで味をつける。
 - 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。

おじや

ごはん



9

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

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

作り方

- ① 炊きあがったご飯に水と乾燥野菜を入れて煮る。
 - ② しょうゆで味を調える。
- ※ にも、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。

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。

おにぎり茶漬け



10

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

- 市販のおにぎりの白紙紙をはずし、ご飯と海苔をわける。
- 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。

栄養価/1人分	
エネルギー	160kcal
たんぱく質	3.1g
脂 質	0.6g
炭水化物	35.5g
食塩相当量	1.6g

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

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。

炒めそうめん



12

栄養価/1人分	
エネルギー	229kcal
たんぱく質	8.1g
脂 質	2.2g
炭水化物	43.0g
食塩相当量	2.3g

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

ポイント

- 小麦・かにの成分を含みます。
- 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。
- 麺の塩分だけで食べられます。

じゃがラーメン煮



11

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 (1/12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。

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

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。

13

簡単お好み焼き



栄養価/1人分	
エネルギー	179kcal
たんぱく質	6.1g
脂 質	3.2g
炭水化物	30.1g
食塩相当量	1.0g

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

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。

作り方

- 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。
- 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。
- 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 ビーマン、もやし、ちくわ、もち、ちりめんじゃこ など

作り方

- ソーセージは短冊切り、キャベツはせん切りにする。
- 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。
- 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。
- 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

- 小麦・かにの成分を含みます。
- 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。
- 麺の塩分だけで食べられます。

乾パン粥



14

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

作り方

- 乾パンを砕く。(ビニール袋に入れてたたくと砕きやすい。)
- 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

- 乳・小麦の成分を含みます。
- 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

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

- シリアル、ゆで小豆を器に入れ、牛乳を注ぐ。



15

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

水や熱源がないとき

春雨の和え物



16

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

作り方

- 春雨はゆでて食べやすい大きさに切る。
(お湯で震すと時間が少しかかる)
- きゅうりとハムはせん切りにする。
- 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。
- 混ぜ合わせる食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



17

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

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

作り方

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

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で、少ない水分で料理を上げることができま

和え物 ひじきの和え物



18

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

- 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。
 - ①を魚味付け缶で和える。
- ※ ちりめんじゃこを加えるとさらに栄養価が高まる。

ポイント

- カリウム制限のある方は控えましょう。
- 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。
- 献源がないときは、水だけでも作れます。

サラダ サラダ



20

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

ポテトサラダ

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

- ポテトスナックの長さの半分まで湯または水を入れ、ポテトを漬す。
※ 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。

和え物 切り干し大根の甘酢和え



19

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

加熱
できるとき
電気・ガス・火

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	600ml
	砂糖	少々	300g
	しょうゆ	少々	200ml

作り方

- 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。
 - 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。
 - (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

- 糖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。

サラダ 粉ふき芋



21

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

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

- 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。

作り方

- 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。
- 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。



22

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

ポイント

- ❶ 季節により**食中毒**に注意しましょう。
- ❷ 野菜を切った後、水で洗ってよく絞る。
- ❸ ツナのたんぱく質と野菜が一度に摂取できます。

材 料	1人分	50人分	100人分
キャベツ	30g (1/11/2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。(❶マヨネーズに**卵**の成分を含みます。)
- ※ 新たな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。



23

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

ポイント

- ❶ 卵を含みます。
- ❷ 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。



24

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

ポイント

- ❶ 栄養価の高いかぼちゃと、カルシウムを多く含むだしの組み合わせです。

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、2cm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調う。



25

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

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

- ❶ 野菜がたくさん取れます。
- ❷ 白菜の水分だけで蒸込むことができます。

大根の田楽



26

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

作り方

- 大根は早く煮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。
 - 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。
- 応用食材 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。

味噌汁



28

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

乾パンの卵とし



27

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

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。
 - を網じゃくしですくって鍋に入れる。
 - 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。

汁物

具沢山お汁



29

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

作り方

- 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、そのきだけは根元を切り落として半分に切る。
- 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のと汁が冷めにくく、喉こ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。

材 料				
乾燥野菜	ひとつかみ	100g	50人分	100人分
油揚げ	少々	5枚	10枚	20枚
乾燥わかめ	小さじ1	25g	50g	100g
味噌	大さじ1	900g	1.8kg	3.6kg
水	200ml (1カップ)	10l	20l	40l
風味調味料 (顆粒)	少々	小さじ1/2	大さじ1	大さじ2

作り方

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

ポイント

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

とろろ昆布のすまし汁



30

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
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

作り方

- 材料を器に入れて湯を注ぎ、しょうゆで味を調える。
- ※ うどんを入ると主食にもなります。

ポイント

- 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ですが取れます。
- 簡単に温かい汁物が食べられます。

さつまいも入りホットケーキ



32

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
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

ポイント

- 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。
- 寝た時のエネルギー源になります。

ポタージュスープ



31

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

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

作り方

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

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。

オンザ乾パン



33

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
10kcal	0.2g	0.1g	1.9g	0g

ライフラインの状況

水が
使えるとき
水道・給水
バットボトル

加熱
できるとき
電気・ガス・火

ポイント

- 卵・乳・小麦の成分を含みます。
- 寝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。



34

エネルギー		たんぱく質		脂質		炭水化物		栄養価／1人分	
99kcal	0.0g	0.0g	0.0g	25.2g	0.0g	食塩相当量			

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

- 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。

参考資料

！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	ガス、電気が使えない時にあると便利	電気が使える時にあると便利	その他、あると便利なもの
□ 大量調理ができる鍋 □ ご飯を炊ける炊飯器 □ 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	□ アルファ化米 □ 卓上カセットコンロ □ 七輪 □ 固形燃料	□ 電子レンジ □ 電気炊飯器 □ オートトースター □ ホットプレート	□ 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	ラップ・アルミ箔	クッキングペーパー
□ 食袋を蒸せる □ 手袋の代わりに使う □ 洗い物を蒸さないために使う □ 洗濯機に洗ったものを蒸す □ 洗濯機に洗ったものを蒸す	□ 手袋の代わりに使う □ 洗い物を蒸さないために使う □ 洗濯機に洗ったものを蒸す □ 洗濯機に洗ったものを蒸す	□ 油を敷く代わりに使う □ 洗い物を蒸さないために使う □ 洗濯機に洗ったものを蒸す □ 洗濯機に洗ったものを蒸す

36

！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と加熱しましょう。
- ・ 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、加熱後に加工しやすくするようにしましょう。
- ・ 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間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、もったいなくと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ため注意しましょう。

37



発行

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



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
- 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