



宮城学院女子大学
MIYAGI GAKUIN Women's University

日ごろの備え、大丈夫？

防災ハンドブック

★保存版★

災害時、皆さんの健康を維持するためにも
「食べる」ということは大切なことです。
災害はいつでも、どこでも起こり得るもの。
もしもに備えて、家庭の食の備蓄について
見直してみましょう！
今回は災害時の衛生や健康管理のポイント、
ストックしておきたい食品、いざという時の
食事づくりのヒントを皆さんにお伝えします。





食生活から考える 災害時の健康のポイント

災害時は食欲がなくなりがちです。
自分好みの、食べやすいものを用意しておきましょう。



甘いお菓子や菓子パン類の食べ過ぎに注意しましょう（むし歯や肥満の原因となります）。また肺炎や風邪予防のため、歯磨きができない時には少量の水でうがいしましょう。

食べ物はその都度使い切り、衛生的に食べましょう。
水は大サイズ（生活用水用）、小サイズ（飲料用）の両方を用意しておくくと便利です。

災害時でもできるだけバランスの良い食事をとれるように、野菜や果物の100%ジュースや缶詰なども準備しておきましょう。



可能であれば食事前やトイレの後には、手洗いやアルコールで手指消毒をしましょう。
発熱や咳などの症状がある場合はマスクを着用しましょう。



食生活以外にも…

こまめに体を動かすよう意識したり、室内では換気を行い衛生面にも配慮したりと体調を整えましょう。また、不安やストレスから、不眠や気分の落ち込みなどの心の変化が起きやすくなります。いろいろな人と話をしたり、気分転換をしたり、無理をせずに過ごしましょう。

栄養・休養（睡眠）・運動を意識して生活し、災害時こそ心と体の健康を保ちましょう

災害時の衛生管理

災害時は節水や節約に重点が置かれがちですが、衛生管理也非常に重要です。非常事態だからこそ以下に気を付けて健康で楽しい食事にしましょう！

◎ 5つの衛生面の注意

1. 手を清潔に

食事の準備や食事の際には手を洗いましょう。

水が十分ないときはウエットティッシュやラップ、ポリ袋を使用するなど、なるべく食べ物に触らないようにしましょう。



2. 生水は飲まない

給水車やペットボトルの水など、衛生管理の行き届いた水を飲みましょう。



3. 鮮度に注意する

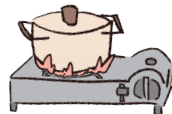
停電した冷蔵庫に入っていたもの、生もの、食べ残しなど鮮度に不安のあるものは食べないようにしましょう。



4. 開封した食品は早めに

消費期限や賞味期限は開封前の期限です。

開封後は早めに使い切るようにしましょう。



5. なるべく加熱する

加熱できる食品はなるべく加熱してから食べましょう。

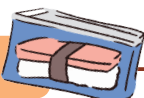
～災害時も栄養バランスに気をつけましょう～

災害時に備蓄しておきたい食品

災害時に最優先に確保すべき栄養素はエネルギーです。これは避難所などで配給されることが多いご飯・パン・麺類などで補うことが可能です。ただ、こうした食品だけに頼ってしまうと、健康を維持するために必要な栄養素であるたんぱく質・ビタミン・ミネラルなどが不足してしまいます。そのため、非常食として備蓄する食品は、米やカップラーメンなど炭水化物ばかりにならないよう、できるだけ栄養バランスを考えて取り揃えましょう。最低3日～1週間分×人数分の食品を家庭に準備し、たとえ災害時でも栄養バランスの良い食事をとれるように備蓄しましょう！



たんぱく質



肉、魚、豆類などの缶詰を用意しましょう。肉の缶詰と聞くと、コンビーフや少し癖のあるお肉が思い浮かぶと思いますが、最近では食べやすく、普段使いもしやすいサラダチキンの缶詰があります。たんぱく質も豊富なためおすすめです。



ビタミン



野菜や果物に豊富なビタミン類。ですが災害時は、新鮮な生野菜や果物を入手することが困難になります。そのため、フルーツ缶や野菜ジュースをストックしておきましょう。



ミネラル



鉄やカルシウム、カリウム、亜鉛などを総称してミネラル（無機質）と言います。野菜や果物、海藻などに多く含まれるので、ビタミンの項目で挙げたものの他、特に保存性の高いものとして、ドライフルーツやミックスナッツなどがおすすめです。また、そのまま食べられる煮干しなどの小魚はカルシウム補給にもなります。

循環備蓄（ローリングストック）

缶詰やレトルト食品など長期保存が可能な食料を買い置きしておき、賞味期限が切れる前に食べ、食べた分をまた補充しましょう！そして、補充するたび何が必要なのかを考え、非常時に迅速に対応できるよう準備しましょう。

こんなところをチェック✓

消費期限

賞味期限



月に一度は確認を！

月に1～2回程度、備蓄を用いて調理し、使った分を買い足す習慣をつけることで循環備蓄（ローリングストック）がしやすくなります。

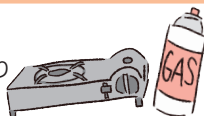
消費期限と賞味期限の記載位置を確認しましょう。
ペットボトルは蓋に、缶詰は底部にあることが多いです。

食べものだけでなく・・・

調理に役立つ、こんな「道具」も備蓄しましょう！

①カセットコンロ

電気やガスが止まってでも、お湯を沸かしたり、調理をしたりすることができます。ガスボンベも多めに備蓄すると◎

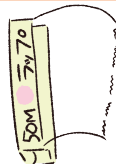


②ポリ袋

手にかぶせて手袋の代わりに、箱にかぶせれば食器の代わりにも。ボウルの代わりに食材を混ぜ合わせたり、湯せん調理に活用したりなど、様々な用途で活躍します。

③ラップ、アルミホイル

お皿にかぶせれば、お皿を汚さず食べ物を取り分けられます。ラップは丸めて使うと食器洗い用スポンジの代わりにもなります。アルミホイルはフライパンに敷くことで、フライパンを汚さず調理ができるので洗ひ物の削減に役立ちます。



④牛乳パック、キッチンばさみ

洗って開いた牛乳パックは、まな板の代わりに使うことができます。使い終わった後もそのまま捨てるできるので、洗い物が減ります。キッチンバサミはまな板を使わず、お鍋やフライパンの上で直接食材を切れるので、普段の生活だけでなく災害時にも大活躍！

非常食の代名詞 乾パンアレンジレシピ！

乾パンかりんとう



✿ 材料 ✿ 4人分

・乾パン 50g
☆砂糖 大さじ 3
☆しょうゆ 小さじ 1/2
☆水 小さじ 2



✿ 作り方 ✿

1. ☆を混ぜてフライパンで熱する（中火）。
2. ブツブツ泡が出てきたら乾パンを入れ、すばやくからめる。
3. 香ばしい香りがしてきたら火を止めて皿に広げる。
4. 冷めたら完成！



乾パンバナナぼん



✿ 材料 ✿ 4人分

・乾パン 100g
・バナナ 2本
・油 大さじ 2



✿ 作り方 ✿

1. 乾パンをポリ袋にいれて、砕く。
2. 1 にバナナを入れて、手でよくもみこむ。
3. フライパンに油をひいて熱し、
2 をスプーンですくってフライパンに落とし焼く。
4. ひっくり返し両面に焼き色がついたら完成！



乾パンピザ



✿ 材料 ✿ 4人分 (直径約15 cm × 2枚)

- ・乾パン 120 g
- ・水 3/4カップ (160ml)
- ・ケチャップ 適量
- ・コーン 大さじ4
- ・ベーコン 4枚
- ・チーズ 適量
- ・油 小さじ2

◎具材は好みのものや冷蔵庫にある残りもので OK !



✿ 作り方 ✿

1. 袋に乾パンを入れて砕き、少しずつ水を加えてひとまとめにする。
 2. フライパンにアルミホイルを敷き、油をぬったら1の生地をのばす。
 3. アルミホイルで生地を包み、中火で3分焼く。
 4. 生地にケチャップをぬり、コーン、ベーコン、チーズをのせ、もう一度アルミホイルで包む。
 5. 中火で3分程度焼いて完成！
- ◎ポリ袋で生地を作り、アルミホイルに包み焼くため洗い物が減り、水の節約に！



知ってましたか？

乾パンにも種類がある！

乾パンは、袋入り、缶入りの2種類で販売されています。

★缶入り …保存期間 **5年**

★袋入り …保存期間 **1年**

長期保存する「備蓄」には、缶入りがおすすめ！

ポリ袋調理で洗い物を少なく 節水レシピ！

切り干し大根サラダ



✿ 材料 ✿ 4人分

- ・切り干し大根（水戻し前） 40 g
- ・きゅうり 1/2 本程度
- ・にんじん 1/4 本程度
- ・ツナ缶 1缶
- ・ひじき缶 1/2 缶
- ・コーン缶 1/4 缶
- ・マヨネーズ 大さじ 2
- ・めんつゆ（希釈したもの） 大さじ 3



✿ 作り方 ✿

1. 切り干し大根を、ハサミで食べやすい長さに切る。
2. きゅうりとにんじんをスライサーで千切りに切る。
3. 1 と 2、缶詰を全部ポリ袋に入れて、めんつゆを加えてよくもむ。
4. 食べる直前にマヨネーズを入れ、もんで混ぜて完成！



豆腐とツナのナゲット風



✿ 材料 ✿ 4人分（5 cm約24個分）

- ・木綿豆腐 1丁（400g）
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・ツナ缶 1缶
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・卵 2個
- ・油 適量
- ・小麦粉 大さじ5〜6



✿ 作り方 ✿

1. 豆腐は水を切り、ツナは油を切る。
2. ポリ袋に油以外の材料をすべて入れ、袋をもんで混ぜる。
3. フライパンに油を引いて熱し、②をスプーンですくってフライパンに落とし焼く。
4. ひっくり返し、両面に焼き目がついたら完成！

サバーク



☆ 材料 ☆ 4人分

・サバの水煮缶	1 缶
・木綿豆腐	1/2 丁
・たまねぎ	1/2 個
・にんじん	1/4 本
・ひじき缶	1/2 缶
☆卵	1 個
☆パン粉	1 カップ弱
☆しょうがチューブ	4cm
☆塩こしょう	適量
・油	適量



☆ 作り方 ☆

1. 豆腐はしっかり水を切り、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
2. ポリ袋に豆腐を入れ、しっかりもむ。
3. サバ缶（煮汁も）、にんじん、たまねぎ、ひじきを入れてさらにもむ。
4. ☆を全て袋に加え、全体が混ざるように優しく袋をもむ。
5. フライパンで両面がきつね色になるまで焼いたら完成！

なんちゃってポテトサラダ



☆ 材料 ☆ 3人分

・ポテトスナック（じゃがりこなど）	1個
・お湯	70～100ml
・マヨネーズ	大さじ1
☆コーン缶	1/2 缶
☆ツナ缶	1/3 缶
・きゅうり	2～3 切



☆ 作り方 ☆

1. ポテトスナックのフタを半分開けお湯を入れて、フタをして1分待つ。
2. ①のフタを開け、スプーンの背でつぶすように混ぜる。
3. マヨネーズ、☆を加えてさらに混ぜる。
4. 皿にきゅうりと3を盛り付けて完成！

スナック菓子の容器の内側が防水加工されているか確認してね！

フライパン1つで簡単レシピ!

さばみそ缶パエリア



✿ 材料 ✿ 2 人分

・無洗米	1 合	・ピーマン	1 個
・水	200ml	・たまねぎ	1/2 個
・さばの味噌煮缶	1 缶	・コンソメ (顆粒)	小さじ 2
・マッシュルーム缶	1/2 缶	・にんにくチューブ	大さじ 1/2
・黄パプリカ	1/4 個	・油	小さじ 2



✿ 作り方 ✿

1. たまねぎをみじん切りにする。
2. 他の野菜は食べやすい大きさに切る。
3. フライパンに油をひき、たまねぎ、にんにくを入れ、火が通るまで炒める。
4. たまねぎが透明になったら火を止め、無洗米、水、コンソメを入れて混ぜ合わせ、さばの味噌煮缶、マッシュルーム缶、切った野菜を上にはり付け、フタをして強火で沸騰させる。
5. 沸騰したら、フタをしたまま弱火で 12 分ほど加熱し、火を止め 10 分蒸らして完成!

同じ作り方でもう 1 品!

野菜とサラダチキンのカレーパエリア



✿ 材料 ✿ 2 人分

さばの味噌煮缶の代わりに・・・

・サラダチキン	1 袋 (100 g)
・カレールウ (フレーク状のもの)	大さじ 1～2
・とろけるチーズ	適量



✿ 作り方 ✿ 1～3までは上記と同じ♪

4. たまねぎが透明になったら火を止め、無洗米、水、コンソメ、カレールウを入れて混ぜ合わせ、ほぐしたサラダチキン、マッシュルーム缶、切った野菜を上にはり付け、フタをして強火で沸騰させる。
5. 沸騰したら、フタをしたまま弱火で 12 分ほど加熱し、火を止め 10 分蒸らす。
6. 最後にピザ用チーズを散らして 1 分フタをし、チーズが溶けたら完成!

災害時の減塩って？



インスタント食品・レトルト食品は長期保存ができ、手軽に調理できるため、災害時に活用されてきました。しかし、これらには塩分がたくさん含まれていることを知っていますか？

毎日のように食べ続ければ、塩分の過剰摂取になり、高血圧などの生活習慣病になるリスクを高めてしまいます。災害時は慣れない環境の中で食生活が乱れがちですが、その中でも簡単に減塩できるポイントを紹介します。調理や食べ方を工夫して、減塩を心がけていきましょう！

今すぐできる減塩ポイント3つ

・インスタント麺や味噌汁の汁は残す

塩分の多い食品は、**汁を残すこと**も減塩のために大事です。
※残り汁を捨ててはいけない所では、スープの素を半分だけ使うなどして、汁を飲み干しても塩分を減らせるよう、工夫しましょう。



・香味をつける

ねぎ、しょうが、にんにく、青じそ、みょうがなどは薄味をカバーします。また、**カレー粉**や**ごま油**などもおすすめです。



・表面に味をつける

塩味は、舌に触れたときに強く感じます。
味を染みこませるよりも、**表面に味をからませた**方が少量で味をつけることができ、減塩につながります。



災害は突然やってきます。その時に備えて、普段から火や水を使わず、ゴミを極力出さない「災害食」を作ってみることも大切です。ぜひ、ご家族と、お友達と、楽しく災害食を作ってみてくださいね。

Food and Smile! (通称：FAS)

私たちは「食を通じて人々を笑顔に！」をモットーに、学生自身で活動を作り上げる自主活動団体です。宮城学院女子大学食品栄養学科で管理栄養士を目指す学生で構成され、通称「FAS（ファス）」と呼ばれています。

東日本大震災の教訓を活かし、避難所や家庭にある食材で作ることができ、かつ衛生面、栄養面にも配慮した災害食レシピを考案しています。レシピを考案する際には、水・電気・ガスをできるだけ使わず、簡単に調理ができてアレンジしやすいものや、小さな子どもや高齢者でもおいしく楽しく食べられるように工夫をしています。そのレシピを用いた防災料理教室を県内各地で開催し、災害食の理解と普及を目指しています。



mgu_fas



lacvolu@mgu.ac.jp

発行：宮城学院女子大学 地域子ども学研究センター



<http://www.mgu.ac.jp/main/child-future/>



mguchild55



@mguchild55



宮城学院女子大学＜地域子ども学＞の構築

発行日：2020 年 9 月