

いっもん



いっしょに作って、いっしょに食べよう！

ふれあいの
赤いエプロン
プロジェクト

もしもん



「いっも」も「もしも」も
役立っ！

どんなときも♪ レシピ集



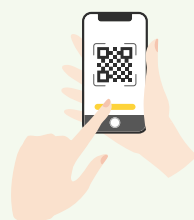
ライフラインが止まっても、備えがあれば作れる

公益財団法人 味の素ファンデーション

QRコードの読み取り方

この冊子では、QRコードを活用し、より詳しい情報を知ることやレシピの作り方の動画を見ることができます。使い方をご紹介しますので、スマートフォンがお手元にある方は、よろしければお試しください。

- 1 スマートフォンのカメラアプリを開く。多くのスマートフォンでは、ホーム画面にカメラのアイコンがあります。
- 2 QRコードにカメラを向ける。画面にQRコードがしっかりと映るようにしてください。
- 3 自動で認識されるのを待つ。QRコードがカメラに映ると、自動的にスマートフォンがそのコードを読み取ります。少し待つと、画面に通知やリンクがあらわれます。
- 4 通知やリンクをタップする。表示された通知やリンクをタップすると、QRコードの情報（ウェブサイトURLなど）にアクセスできます。



はじめに

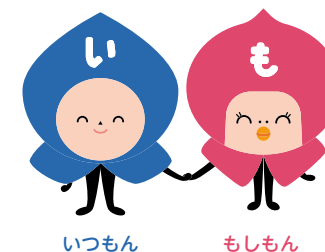
私たちは、2020年2月末までの8年半にわたって、東日本大震災の復興応援事業「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」として、「いっしょに作って、いっしょに食べる」参加型の料理教室を地域の皆さまと一緒に実施してきました。この活動から、「食べること」には体の栄養だけではなく、心の栄養も含めてたくさんの価値があることを学び、次の災害への備えに、この学びを活かしたいと考えています。

そこで、災害時（「もしも」）の食の問題や食の防災について、東北の皆さまをはじめとしたご経験者や専門家の方々に教えていただいたところ、災害時の食の実態は社会では十分に知られていないこと、食の防災において公助には限界があることなどの課題に気がつきました。そして、「もしも」の時だけしか使わないモノやコトは、慣れていないために結局「もしも」の時も使いにくいのではないかと考えるようになりました。

「食べること」に関係のない人はいません。「食べること」は日常（「いつも」）の営みで、専門家でなくても、誰にでもやれることがあるので、食を「手段」にすることで、より多くの人を防災活動に巻き込むことができます。

そして、「いつも」と「もしも」は地続きです。「いつも」使い慣れているモノやコトだからこそ、「もしも」の時にも役立つものだと考え、「いつも」も「もしも」も役立つレシピや食にまつわる備えの情報をこの冊子にまとめました。「いつも」から栄養バランス良く食べて、健康な心と体をつくっておくことは、誰にでもできる、防災の第一歩です。この冊子を皆さまの食事や健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

また、地域で「いつも」から楽しく「いっしょに作っていっしょに食べる」活動は、次の「もしも」に備える地域コミュニティづくりにも繋がっていきます。この冊子を通して、人と人との繋がりが生まれ、地域の防災力向上の一助となることを願っています。



2024年 9月
公益財団法人味の素ファンデーション

この冊子ができるまで

～東北から全国へ広がる食の防災活動～

公益財団法人味の素ファンデーションとは

味の素(株)により2017年に設立された組織です。

広く社会からの賛同と協力をいただきながら、食と栄養改善の事業によって、日本はもとより世界の社会的課題の解決に寄与することを目指しています。



「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」とは

味の素グループが2011年10月、東日本大震災で被災した岩手・宮城・福島県の3県において立ち上げたプロジェクトです。

メインの活動は「いっしょに作っていっしょに食べる」をコンセプトにした参加型の料理教室です。行政、食生活改善推進団体、社会福祉協議会、生活協同組合、NPOなど、地元のさまざまなパートナーの皆さまとの協働により2020年2月末まで実施しました。



8年半の活動実績は、岩手・宮城・福島県の3県51市町村において、料理教室開催数のべ3,771回、応急仮設住宅や災害公営住宅の住民参加数のべ54,434名となりました。

このプロジェクトの目的は、食生活の改善と、地域コミュニティの再生を通じた復興応援でした。仮設住宅の使い慣れない狭いキッチンで食事作りへの意欲を失った方や、家族や友達を失って食欲も失い、引きこもってしまう方も出てきていました。そんな方々に参加をしていただけたような場づくりについて、パートナーの皆さまといっしょに考えた結果、料理教室という手段にたどり着きました。作る人と食べる人が分かれる炊き出しではない「いっしょに作っていっしょに食べる」場では、とても自然なコミュニケーションが生まれます。そして、食に関係のない人はいないからこそ、老若男女の誰もが参加でき、どんな不器用な人にも役割があるのが料理教室の良いところです。

学術機関に委託した第三者評価において、本プロジェクトは「主催者も参加者も、関わった人すべての人の心と身体を元気にする大事な時間となり、破壊された地域コミュニティや人々の繋がりを復活することに貢献した」と報告されました。そして、8年半という長い間の活動継続により、減塩意欲、調理意欲、安全・衛生管理意識などの向上に繋がったこともわかりました。この第三者評価の結果は動画にもまとめていますので、よろしければ以下よりご覧ください。



ふれあいの赤いエプロンプロジェクト 8年半の成果報告

検索

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」から次の災害に備える、食の防災へ

2017年の公益財団法人味の素ファンデーション設立に伴い、東北における「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」の学びを活かして、日本全国の被災地支援に貢献するための検討を始めました。その中で、「復興とは何か」「公益財団法人としてより多くの皆さまのお役に立つためにはどうしたらよいか」といった問いについて、東北の多くのパートナーと議論を重ねました。その結果、「食と栄養」「地域コミュニティ」という観点から、次の災害に備える活動を開始しました。

また、災害支援業界からの要請も受け、急性期の食事支援の問題に取り組むことも決意しました。例えば、避難所では、菓子パンやおにぎり、カップ麺など、炭水化物中心の食事が長く続くことが多く、栄養バランスの偏りや、被災者が我慢するのが当たり前となっていることなど、多くの問題があることを知りました。この現状を少しでも改善するため、2019年5月に全国災害ボランティア支援団体ネットワーク(JVOAD)や日本栄養士会と連携し、産官学民の多職種・多組織連携プラットフォームとして、「食べる支援プロジェクト(たべぶろ)」を立ち上げました。

「たべぶろ」での議論において、災害時の食と栄養の生々しい問題に向き合い、その原因を構造化・可視化した結果、行政や栄養士といった公助だけでは解決が難しいことも明らかになりました。そのため、地域での官民連携による仕組みづくりを支援するとともに、防災意識を高め、自助力・互助力を高めるための啓発活動も展開するようになりました。

この冊子は、「たべぶろ」での議論を生かし、食の備えを自分ゴトとして捉え、防災への第一歩を踏み出すきっかけとなることを目指しています。

東北の復興支援の学びを活かした「いつも」からの防災、そして「もしも」の被災者支援へと活動の幅を広げ、これからも、この災害大国日本で「いっしょに作っていっしょに食べること」を基盤とした強靱な人づくり、地域づくりを支援していきます。



「食べる支援プロジェクト(たべぶろ)」の活動について、詳しく知りたい方は以下よりご覧ください。

食べる支援プロジェクト(たべぶろ)

検索



もくじ

2

はじめに

3

この冊子ができるまで ～東北から全国へ広がる食の防災活動～

8

東日本大震災の教訓から学ぶ モノの備えとコトの備え

9 事例紹介1

【いつも】便利で使っていた冷凍食材が「もしも」にも役立った！

災害時に栄養バランスを整える工夫

岩手県釜石市保健福祉部 健康推進課 管理栄養士
川崎 恵梨香 さん

11 事例紹介2

あの時食べた缶詰の美味しさは忘れない

津波にも負けなかった、頑丈で美味しい缶詰の魅力！

株式会社 木の屋石巻水産 営業課長
鈴木 誠 さん

13 事例紹介3

まずはトイレの備えをしっかりと！

【いつも】から「もしも」を想定した避難所の使い方を決めておこう

福島県双葉郡富岡町 吉田 恵子 さん
福島県双葉郡富岡町放課後児童クラブ 吉田 晶子 さん

15 事例紹介4

「もしも」は災害だけじゃない、男も料理出来ねばだめ！

震災から13年目の男だけの料理教室

岩手県陸前高田市「粋な男の料理教室」の皆さん
佐藤 善治郎 さん 熊谷 芳正 さん 千葉 洋巳 さん 西條 定男 さん 金野 雄 さん

17 事例紹介5

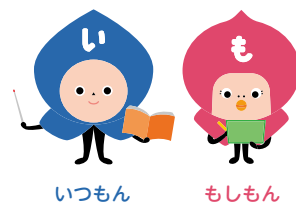
楽しく、美味しく、【いつも】の食事に防災の視点を取り入れながら、
自分のことは自分で守れる力を身につけよう！

宮城県松山高等学校 家庭科教諭 総務部長 防災主任
堀越 千詠美 さん

19 事例紹介6

防災は顔を合わせ、お互いを良く知ることから！
気兼ねなく助け合える地域での繋がりが大事

宮城県東松島市 新道町内会自治会
片岡 君江 さん



22

どんなときも♪レシピ

23 「どんなときも♪レシピ」の5つの特徴

25 あなたの備えをチェック！ 食の備えチャート

27 タイプ解説とおすすめレシピ

29 「もしも」のときも役立つ ご飯の炊き方

35 乾物を使ったおにぎりレシピ

たくあんと海苔の韓国風おにぎり
桜えびと揚げ玉のおにぎり
じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり

カリカリ梅とわかめのおにぎり
きくらげとごまのおにぎり

37 缶詰や乾物を使った簡単お茶漬けレシピ

鶏だしザーサイ茶漬け
鮭と塩昆布のお茶漬け

冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬

39 缶詰食べ回しコーデ術

41 缶詰・乾物・冷凍食品・ストック野菜を使ったレシピ

41 大豆缶と桜えびのチーズおやき
42 大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～
43 大豆缶とツナのマリネサラダ
44 大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮



45 焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯
46 焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが
47 鶏だしうどん
48 岩手県の郷土料理♪ひつまみ汁



49 いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ
50 いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風
51 いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺
52 いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え
53 じゃがいもツナコーンピザ
54 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き
55 かぶのほたて缶あんかけ
56 さば缶トマトマリネ
57 あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ
58 桜えびときくらげの焼きビーフン
59 切り干し大根とさきいかのさっぱり和え
60 切り干し大根のサラダ
61 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え
62 高野豆腐の卵とじ
63 鮭とばを使った根菜うま味汁
64 鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨
65 厚揚げときのこのあんかけ
66 シーフードミックスでつくる！ 海鮮お好み焼き
67 冷凍うどんで作る！ トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん
68 冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し
69 キウイのしゅわしゅわドリンク
69 もっちりバナナパンケーキ

備えの豆知識

- 71 発災後の状況に合わせた“食のサバイバル術”
- 73 はじめよう！おうちでローリングストック
家庭備蓄のすすめ
- 75 栄養バランスを考えて食品を備えよう
- 77 命をつなぐ水の備えを！
- 79 断水時、食中毒予防や節水に役立つアイテムを備えよう
- 81 食の選択肢を広げる熱源を備えよう！
- 83 自分や家族に合った備えをしよう
～配慮が必要な方向けの食品備蓄のポイント～
- 84 高齢者や食べる機能が弱くなった人向けに食品を食べやすくする工夫
- 85 食物アレルギーについてすべての人に知っておいてほしいこと
- 87 必ずトイレを備えよう
- 89 命を守る災害時の“口腔ケア”
- 90 **「もしも」**のために知っておきたい エコノミークラス症候群の予防
- 91 夏の備えと冬の備え
- 93 **「いつも」**も**「もしも」**も役立つ！ 減塩の工夫

索引（ライフライン別、食品別、食材別、おすすめタイプ別）

どんなときもレシピ集 発刊によせて

あとがき



東日本大震災の 教訓から学ぶ

モノの備えとコトの備え

「ふれあいの赤いエプロンプロジェクト」、「食べる支援プロジェクト」を通して出会い、繋がりを持たせていただいている皆さまの中から、6団体の方々に東日本大震災の時のお話を伺いました。

あの震災から時間が経過した今だからこそ、深くお話を伺うことができました。当時の食や健康にまつわるお困りごとや、備えておいて良かったもの、そして、次の災害に備えるための知恵を教えてくださいました。



東北の皆さまの教訓が、次の災害への備えにお役立ていただけることを願っています。



「いつも」便利で使っていた冷凍食材が 「もしも」にも役立った！ 災害時に栄養バランスを整える工夫



岩手県釜石市保健福祉部
健康推進課 管理栄養士

川崎 恵梨香 さん

東日本大震災で自宅が無事だった川崎さんは、在宅避難となりました。

発災後、1～2週間は自宅にある食材でしのぐことができたそうです。

ライフラインが止まってしまった中、「どんな食品でどのように食事や栄養を摂っていたのか」管理栄養士の川崎さんに、教えていただきました。

自宅には冷凍庫の他にも冷凍ストッカーがあるほど「いつも」から冷凍食材を活用しています。魚や肉はまとめ買いをして、小分けにして冷凍します。また、自宅には小さいですが家庭菜園もあるので、そこで野菜が多く獲れた時にも、冷凍して保存していたんです。

東日本大震災の時は冬だったので、獲れる野菜の種類は少なかったですが、大根や白菜がありました。冷凍食材に加えて、家庭菜園があったおかげで、野菜不足に困らずに済みました。じゃがいもや玉ねぎのストックも結構ありましたね。

あの時に何を食べたかという、冷凍しておいた魚を魚焼き器にアルミホイルを敷いて焼いたり、冷凍野菜を煮物にしたりしました。大根の葉を刻んで冷凍したものを、ツナ缶と一緒に炒め物にするなど、缶詰と組み合わせた料理も作りました。

震災の影響で電気、ガス、水道が使えませんでした。備えておいたカセットコンロやカセットボンベ、反射式ストーブで調理をすることができました。特に反射式ストーブは優れもので、ストーブの上に鍋を乗せているだけで、勝手に調理をしてくれます。煮物などの料理に大活躍でした。

また、ご飯を炊く時には鍋を使うこともありましたが、父親が持っていた飯ごうがとても役立ちました。水は自宅に備えているものや、沢水を汲んできて使いました。断水が続いた

冷凍食材を使って実際に作った

「鶏手羽元のトマト煮」



ので、調理した後の洗い物は、調理器具をまずはペーパーで拭いてから給水された水を使用しました。洗い物を減らすために、ラップも役立ちました。

災害時の非常食や支援物資は、おにぎりや菓子パン、カップ麺など炭水化物が中心となりがちです。しかし、肉、魚、大豆製品、乳製品などのたんぱく質、野菜や海藻などのビタミン、ミネラル類の不足により、避難中の体調不良が懸念されます。災害に備え、日頃から缶詰や乾物などを常備したり、肉や魚は多めに購入し冷凍保存し調理に用いることで、自然と日頃の食生活の栄養バランスを整えながら、災害時にも役立てることが出来ます。具体的には、魚や大豆、ひじき、果物などの缶詰のほか、乾物では切干大根やカットわかめ、干しエビ、海藻ミックス、レーズンなどのドライフルーツが挙げられます。



いつもんともしもんのふたりゴト

東日本大震災は雪が降るほどの寒さだったので冷凍品も長く保冷ができたかもしれないね。真夏は同じようにはいかないことも頭に入れて、溶けて時間が経ってしまったものは、潔く諦めよう。



「もしも」の時、停電してしまったら、
冷蔵品⇒冷凍品⇒常温食品と順に食べるイメージを
しながら、「いつも」からお家のストック食品を
整理しておこう！

あの時食べた缶詰の美味しさは忘れない

津波にも負けなかった、頑丈で美味しい 缶詰の魅力！



株式会社 木の屋石巻水産
営業課長

鈴木 誠 さん

宮城県石巻市にある木の屋石巻水産は、海に面した立地で、東日本大震災で大きな被害を受けました。鈴木さんご自身も、高台までの避難途中で中学校に避難しましたが、津波被害があまりにひどく支援も来ない状況の中、この中学校で3日間を過ごしました。

避難生活で大変な苦労をされた経験から、災害時にも役立つ商品開発に携わっている鈴木さんに、「缶詰の魅力」について教えていただきました。

発災後、車の渋滞から逃れ、やっとのことであたり着いた避難所にも津波は押し寄せてきました。「チリ地震の時はここまで津波は来なかったから大丈夫」と高齢の方々が座り込んでいた校庭も津波の被害に遭いました。1階にあった備蓄倉庫も水に浸かってしまったため、水がひくまでの3日間は食事は1日ビスケット1枚、水は全く飲めない状況でした。何よりも水が飲めなかったことが辛かったです。

そして、水がひいた4日目に食糧を探しに外へ出た時、水に浸かってしまった弊社の缶詰を見つけたんです。泥だらけでしたが、缶詰は過酷な環境に耐えて中身は無事でした。まだ支援物資も行き届かない中、私たちの缶詰を避難所で配り、多くの方が元気を取り戻してくれました。あの時に食べた缶詰の美味しさは忘れられません。

弊社では、震災の時に食で大変な経験をした社員たちの想いもあり、災害時にも温めずにそのまま美味しく食べられる「ご飯缶」「たこ飯」と「あなご飯」を開発しました。この缶詰には、「大変な時にも幸せを感じられるように」という私たちの想いが詰まっています。

缶詰は常温で長期保存できることや、加熱しなくてもそのまま食べられることも魅力です。保存料や防腐剤を使っていないので、安心して食べることもできます。また魚の缶詰は、骨も含めて魚の栄養を丸ごと食べられるので、体にとっても良いことづくめです。今の缶詰は進化していて、味もとっても美味しいですよ。

缶詰は「いつも」はもちろん、「もしも」の時にも美味しく便利に役立つ食品です。魚だけではなく、牛タンやぶり大根、ハンバーグなど、いろいろな種類の缶詰があるので、楽しみながらお気に入りの缶詰を見つけてみてはいかがでしょうか。

鈴木さんおすすめの「魚の缶詰」アレンジレシピ

「いつも」の食べ方

「サラダ」のトッピング&ドレッシングに！

いわしの醤油煮缶（みそでもOK）の身をほぐして、お好みのサラダの上にトッピング♪
缶詰の汁にお好みでお酢を足せば、簡単ドレッシングの出来上がり！



「もしも」の食べ方

もちろんそのままでも美味しく食べられますが、温かい料理にして食べることもできます。
耐熱性ポリ袋に米と魚の缶詰を汁ごと入れ、水を足して湯煎で加熱すれば、炊き込みご飯のように美味しく食べることができます。



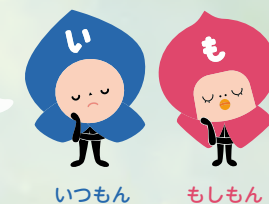
“魚の缶詰”は、野菜炒めや鍋料理など、いろいろな料理でお肉の代用として使うのもオススメです。
木の屋石巻水産のHPでもいろいろな種類の缶詰を使った美味しい缶詰レシピをご紹介します。



いつもんともしもんのふたりゴト

「もしも」の時、物流がストップして買い物ができなくなったら、肉や魚も手に入らないし、食べられないね。
そうすると栄養も偏って、体調を崩してしまいそうだよね…。

そんな時「いつも」から美味しく食べている缶詰がお家にあったら、とても心強いね！ 下ごしらえが面倒で、魚をあまり食べない人も、缶詰を使って美味しく魚の栄養を摂って欲しいな。



まずはトイレの備えをしっかりと！

「いつも」から「もしも」を想定した 避難所の使い方を決めておこう



福島県双葉郡富岡町

福島県双葉郡富岡町

放課後児童クラブ

吉田 恵子 さん

吉田 晶子 さん



東日本大震災発災時は、富岡町社会福祉協議会の職員として、原発事故の影響により町外に避難した町民のサポートに尽力された吉田恵子さんと妹の晶子さん。

恵子さんは、臨時災害放送局「おだがいさまFM」のパーソナリティとしても町民同士を繋ぎ、励まし続けてきました。そんなお二人から、支援者の目線で「いつも」から集会所や自宅で、備えておいた方が良くいことについて教えていただきました。

健康な大人であれば、食事は1、2日食べなくてもなんとかなるけど、排泄は1日でもできないと困ります。震災後、勤務先の福祉センターが避難所となりましたが、まず「トイレの使い方」について取り決めを行い、紙に書いて貼りつけました。「用を足した後の紙は、便器に捨てず袋の中に入れる」ことや、「排便をする時には、便器ではなく多目的トイレに設置したポータブルトイレを使う」ことなど、衛生を保てるような工夫をしました。取り決めをしない避難所では、トイレが詰まり山のようになって使えなくなり、屋外で済ましていたところもあります。この時何よりもまず、トイレの備えの必要性を感じました。

また、トイレに限らず「もしも」の時の避難所の使い方を、災害が起きる前にみんなで決めて、紙に書いて貼り付けておけば良かったと、震災の後になって思いました。

東日本大震災から5年後の熊本地震の時には、テレビ中継で避難所が映った瞬間、当時の避難所の様子が頭にパーッと浮かび上がって、胸が掴まれるようにグーって痛くなったんです。これがフラッシュバックなんだって思いました。知らず知らずのうちにストレスが溜まっていたんだって、その時に初めて気が付いたんです。震災から月日が経っても、後遺症で苦しんでいる人はたくさんいると思います。

あの時、私たちが食べたかったもの

避難所での食事は、発災直後は3食菓子パンの日々が続き、その次にコンビニのおにぎりが配られました。朝・昼・夜と、冷たいおにぎりが続いたんです。こんな状況の時に何が食べたくなかったかっていうと「温かい白いご飯」だったんです。温かい白いご飯を、茶碗を持って食べたかった。私たちにとってのごちそうって、ステーキやお寿司ではなく、ご飯、青菜の味噌汁に卵焼きっていう「いつも」の食事なんだって、この時思いました。

仮設住宅での初めての料理教室の時も、皆さんがはじめに作りたいと言ったメニューはなじみ深い「煮物」でした。みんなで料理を作って食べた後、お皿を洗いながら、皆さんが涙を流されていた光景は忘れられません。



いつもんもしもんのふたりゴト

避難所での食事は、公平に配れることや衛生面など、いろいろと配慮しないといけないことがあるけれど、「いつも」の食事が食べたいっていう、みんなの声を大切にしたいね。

「災害時だからしょうがない」って我慢するのが当たり前じゃなくて、我慢しなくても、安心してほっとできるような食事が食べられるように、みんなで備えていきたいね。



「もしも」は災害だけじゃない、男も料理出来ねばだめ！

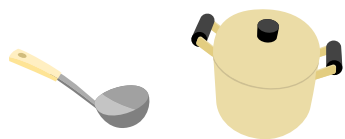
震災から13年目の男だけの料理教室



岩手県陸前高田市

「粋な男の料理教室」の皆さん

佐藤 善治郎 さん 熊谷 芳正 さん
千葉 洋巳 さん 西條 定男 さん 金野 雄 さん



2011年10月から始まった男の料理教室は、今年でなんと13年目。月2回のペースで集まり、食材準備から調理まで、すべて男性だけで行っています。包丁さばきはお手のもの！そんな皆さんに、震災当時の食事の状況や食の備えについて、教えていただきました。

発災後3日間は物資が届かず、食べるものが何もなく、近所の家の冷蔵・冷凍庫の中の食べものをかき集めて、みんなで食べました。

漁港があり水産加工会社も近かったので、大きな冷凍庫に保存されていた、たくさんの魚介類が避難所ごとに配られ、バーベキュー用の鉄板や網、道路の側溝(グレーチング)を使って焼いて食べた時もありました。

避難所での食事は、カップ麺や菓子パンが続いたけれど与えられたものをありがたくいただくだけ。この先の不安の方が大きくて生きた心地がしない中、食欲はないのが当たり前で栄養どころではありませんでした。その影響かどうかはわかりませんが、震災の翌年、心筋梗塞で倒れてしまい大変な思いをしました。避難所では、「生きなくちゃ」という思いだけで、ただただ毎日をやり過ごしました。

また、断水で何か月も水道が止まってしまう、喉も乾くし、何をするにも水が必要なので、とても辛かったです。水がないことが、こんなにも大変なことなのだと思います。

避難所では、食べ物などの物資が配られましたが、在宅避難者は把握が追いつかず物資が行き渡りませんでした。避難所よりも大変な思いをした人たちもいると思います。

「男だから料理ができないとか、言ってもらえないよね」

災害時にどんなものが役立つかって、昔ながらの保存食はやっぱり役立つんじゃないかな、自分で干した野菜なんかも。でも男の人は面倒くさがる人が多いから、使うのは難しいかもしれないね。

でもさ、料理ができないとか言ってらんないよね！俺たちは妻がもしいなくなったら、自分たちで食事を作らないといけないんだからね。

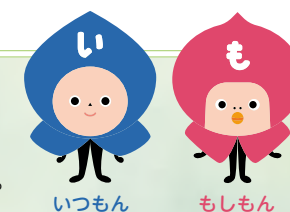
中学生が民泊で来てくれた時にも、料理教室に招いて秋刀魚料理を一緒に作って食べたけど、「これくらいできねばだめだぞ！」って、野菜の切り方なんかを教えてあげたよ。男も料理できないとね。



いつもともしものふたりゴト

性別や年齢を問わず、料理ができたり、栄養や衛生面についての知識があることは、生きるための力に繋がるよね。これは災害時だけでなく「いつも」の生活にも役立つよ。

「家族やパートナーがやってくれるから大丈夫！」っていう人も、相手が病気やケガで入院してしまうこともあるかもしれないよね。「もしも」は災害だけでなく、誰にでも起こりうるものだから、モノの備えだけでなく、調理スキルや知識など、自分たちの生きる力もしっかり身に付けていきたいね。



「粋な男の料理教室」の様子は
こちらからご覧いただけます



楽しく、美味しく、「いつも」の食事に 防災の視点を取り入れながら、 自分のことは自分で守れる力を身につけよう！



宮城県松山高等学校 家庭科教諭
総務部長 防災主任

堀越 千詠美 さん

震災当時、宮城県石巻西高等学校に在職していた堀越先生。当時、避難所に指定されていなかったにもかかわらず、多くの避難者を受け入れました。避難所運営は有志の職員によって行われ、堀越先生は食事班のリーダーとして、数名の職員とともに、多くの住民に温かい食事を提供されていました。

現在は宮城県の災害時学校支援チームの一員である堀越先生に、これからの食に関する防災教育に求めることを教えていただきました。

震災直後ライフラインが途絶えてしまいましたが、受水槽の水とプロパンガスが少し残っていました。食糧は、震災当日は学生食堂にあった冷蔵・冷凍庫内の食材を使い、2日目以降はこれに加えて、近隣の飲食店で使う予定がなくなった食材や地域住民の持ち込み品、支援物資で食事を作りました。他の避難所では、1枚の食パンを3人で分けて食べていたような状況下で、「少しでも温かいものを食べさせてあげたい」という思いから、汁物とおにぎりを提供しました。電気が復旧し携帯電話の充電ができるようになると、情報を得た住民がどんどん増え、ピーク時は約400名を超える方々が、食事を求めて学校に来ていました。

はじめは職員2～3名で対応していました。毎朝水を汲みに行くことから1日が始まり、節水しながら、調理器具や食器の洗浄、熱湯消毒をしなければならませんでした。また、貴重な食糧の確保や管理、限られた食材での献立考案まで、朝から寝るまで、食事の対応に追われる毎日でした。こんな生活が数日続き、職員だけでの対応に限界が訪れました。そこで、避難者から食事班5チームを編成してリーダーを決め、職員も入り当番制で対応することにしました。しかし、自宅の片付けや身内の安否確認、物資の確保など、それぞれが抱える事情でローテーション巡目で来なくなってしまう人もいて、それだけ避難所での食事支援は大変なものでした。

災害はいつ起こるか分かりません。でも、いつか必ず起こります。その時のことはその時考えればよいとは、東日本大震災を経験した者として、決して言えません。しかし、毎日そのことだけを心配して生活することもできません。だからこそ、電気やガス、水を節約した調理の仕方や時間短縮料理を普段から取り入れるなど、楽しく、美味しく、「いつも」の食事に防災の視点を取り入れていくことが大切だと思います。



生徒たちと一緒に挑んだ、食の防災啓発活動

東日本大震災から10年が経過し、前任校の宮城県農業高等学校で、震災の経験をもとに生徒たちと一緒に防災食プロジェクトを立ち上げました。一人でも多くの方に普段から備えることの大切さを伝えるため、名取市「なとりこどもファンド」の支援や、宮城学院女子大学の学生の協力を得て、災害時に役立つ知恵やレシピをまとめた冊子を制作し、地域や学校等で、啓発活動も行いました。チームの名は「JKの知恵袋」！制作したレシピや冊子には「防災食を楽しく、美味しく普段の食事から取り入れてほしい」という、女子高校生の思いが詰まっています。この冊子が皆さんのお役に立つことができれば嬉しいです。備えることが日常になっていくことを願っています。



「JKの知恵袋」の冊子は
こちらからご覧いただけます



防災は顔を合わせ、 お互いを良く知ることから！

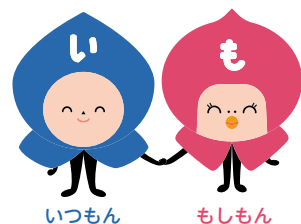
気兼ねなく助け合える地域での繋がりが大事



宮城県東松島市
新道町内会自治会

片岡 君江 さん

東日本大震災の後、東松島市社会福祉協議会が運営する被災者サポートセンター「鳴瀬サポートセンター」にて、所長を務めていた片岡さん。仮設住宅と復興住宅（災害公営住宅）の方々を対象に支援を行っていました。そんな片岡さんご自身も、震災でご自宅が被災し、避難所生活を余儀なくされました。避難所での様子や、地域で助け合える「共助」の環境をつくっておくことの大切さについて教えていただきました。



当時私が避難した小学校は、指定避難所ではなかったため、備蓄している物資がありませんでした。震災直後は食べるものがなく、食パンを皆で分け合って食べ、1日の食事が食パン¼枚という日が3日程度続きました。周りの避難者からカバンに入れて持ってきた小分けのお菓子をもらったことがあり、とても助かりました。

何日か食事は食べられなかったけど、当時は避難所の運営や家族のこと、自宅のことで頭がいっぱいで、正直食事どころじゃありませんでした。その後、4日目くらいに菓子パンやおにぎりの物資が届くようになりましたが、おにぎりは冷たくて固くて美味しくないし、歯が悪い高齢者は食べられませんでした。そこで、避難所にあったカセットコンロを使い、おじやみたいにして食べました。それも美味しいものではなかったけど、他に食べられるものがありませんでした。

そんな状態が1週間も続いていくうちに、疲れやストレスも加わり、体の不調を訴える人も多く出てきました。私は自宅から遠い勤務先で被災したため、夫と避難した場所が違いました。夫は自治会長として地域の避難所で責任者を務め、約200名の避難者をサポートしましたが、その避難所では、震災から1週間後には炊き出しを行い、食事を提供していました。また、日ごろから地域のどこにどんな人がいるか、避難が難しい高齢者や障害者なども把握できていたことから、避難所の物資を、在宅避難者にも届けることができました。普段から地域での繋がりを築いておくことができたからこそ、震災の時もお互いに声を掛け合い、助け合うことができました。

「もしも」の時に支えてくれるのは「人」です。そのためにも、普段から地域で手を取り合い、助け合える環境をつくっておくことが、一番の防災だと思います。

“食”を手段とした地域の繋がりづくりの秘訣

私たちの地域の防災訓練は、ただの訓練ではありません。幅広い年代が参加したくなるような仕掛けを考えているんです。その仕掛けとは“食”を手段とすること。そして、地域の子どもたちを引っ張りだすことです。防災訓練の際には、地域の中学校に協力を呼びかけ、中学生を即戦力として、担架などで住民を運ぶ練習や、市の備蓄品で賞味期限切れになりそうなものを、被災時を想定して住民に声掛けをし、手渡しする訓練などを行っています。

そしてその後には、小さな子どもからお年寄りまで、地域住民皆で「長ーい海苔巻きづくり」をするんです！普段はクールな中学生も、海苔巻きを完成させるために、わいわいコミュニケーションを取るんですよ。年代問わず、人を惹きつけるのはやっぱり“食”です。そして子どもたちが参加すると、お年寄りも楽しくて参加したくなるんです。“楽しくて美味しい”これが地域の繋がりづくりの秘訣です。



“食”を手段とした繋がりづくりのひとつ！

新道町内会自治会「男の料理教室」の様子はこちらからご覧いただけます



次の災害、そして 「生きる力」に繋げよう

皆さまの教訓には、私たちが健やかにたくましく生きるためのヒントが詰まっています。
例えば、料理ができるようになったり、手軽に使えるストック食品を使って栄養バランスを整えたり、地域の絆を深めたりすることは、災害時だけでなく日頃の生活にも役立ちます。「いつも」も「もしも」も、心も体も健康でいるために、災害時と日常を分けて考えるのではなく、日常の中にモノの備えとコトの備えを取り入れながら、たくましく生きるための力を身に付けていきましょう。

「モノの備え」と「コトの備え」

食に関するモノの備え例



食に関するコトの備え例



特別なことではなく、まずは **楽しく、美味しく、繋がること** が大切！

どんなときも♪レシピ

味の素ファンデーションでは、東日本大震災の被災地の皆さまの声をもとに、
「いつも」も「もしも」も簡単に、美味しく作れるレシピを考案しました。

これを「どんなときも♪レシピ」と名付け、お家にストックしておく

「もしも」の時に役立つ食品を使い、
簡単に作れて不足しがちな栄養が摂れるメニューをご提案しています。

大規模災害が起こった際には、電気・ガス・水道が止まり、
物流もストップして、いつものように買い物ができなくなる可能性があります。
そんな中、自宅に食料がない人、食べる手段のない人（食材はあるけど、
ガスが止まって調理ができない等）は、外に食料を調達しに行かなければなりません。
「いつも」から自宅に水や食料、カセットコンロなどを備えておき、
美味しく食べる工夫を知っていれば、
「もしも」の時に、心に余裕が持てると思いませんか？

家の中にあるものは、すべて備蓄食品です！
備蓄食品を美味しく食べられるレシピをご紹介しますので、
「いつも」からこのレシピを作って馴染んでおき、「もしも」の時にもお役立てください。



「もしも」は災害だけでなく、私たちの身近な生活にも潜んでいます！

「どんなときも♪レシピ」の5つの特徴

レシピページ掲載例



2 栄養バランスへの配慮

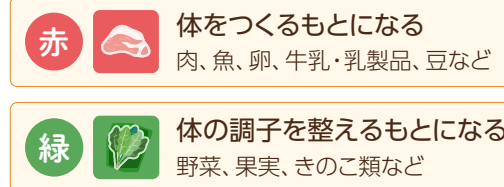
災害時の食事は菓子パンやおにぎりなど、栄養が炭水化物に偏りがちです。そこでこの冊子では、3色食品群^{*}で栄養バランスがわかるようにアイコンを表示しています。

例えば、上記のレシピでは、黄色のアイコンが表示されていません。この場合、黄色のアイコンがついているほかのレシピや、黄色に分類される食品と組み合わせ、栄養バランスを補いましょう。

また、災害時には、塩分相当量の多いものを頻繁に食べることが健康リスクに繋がります。掲載しているレシピは、食塩相当量が1食当たり2.5g以下となるように配慮しています。

栄養バランスは「もしも」に限らず、「いつも」から気をつけていきたいものです。この冊子を「いつも」の食事づくりにもお役立てください。

※3色食品群とは、食品の栄養素の働きから3つのグループに分け、それぞれを色で表現したものです。



1 災害時、ライフラインが止まっても備えがあれば作れる

この冊子内で「ライフライン」とは、電気、ガス、水道を指しています。自宅にある食品を、ライフラインが止まった状況でも食べられる工夫や、備えておくと良いアイテムをご紹介します。

水道が止まり断水すると、手や食材を洗ったり、使ったお皿や調理器具を洗ったりすることができなくなります。索引ページでは、断水時に配慮して「全く水を使わずにできるレシピ」と「少量の水で作れるレシピ」を分けて掲載しています。また、レシピのアイコンでは「カセットコンロ」、「電子レンジ」、「ポリ袋」の調理に使うアイテムがわかるように表示しています。



※「全く水を使わずにできるレシピ」とは、調理はもちろん、食材を洗うことや、使った調理器具の片付けに水を使わずに済むレシピです（P79、80の断水時への備えがあることを前提としています）。

3 いつもの食事にも美味しく役立つ

私たちは、「『いつも』便利で美味しく使っているレシピが、いざという時（『もしも』）も私たちの食を助けてくれるのでは？」という想いから、「いつも」も「もしも」も、役立つレシピをご紹介します。

※どんなときも♪レシピは、備えない防災！「フェーズフリー」の考え方をもとに制作しました。

フェーズフリーとは | 一般社団法人フェーズフリー協会

「日常時」と「非常時」という2つのフェーズをフリーにしよう！身の回りにあるモノやサービスを、日常時はもちろん、非常時にも役立つようにデザインしようという考え方です。

フェーズフリーを詳しく知りたい方はこちら



4 お家のストック食品で作れる

お家の中にある食品はすべて備蓄食品です！長期保存可能な缶詰や乾物、冷凍食品や冷蔵庫内のストック食品で、ライフラインが止まった時にも作れる工夫をしています。

調理のしやすさや衛生面に配慮して、生肉や魚は使っていません。

しかし、どんな食品や料理でも、不衛生な環境では衛生状態を保つことは難しくなります。災害後の状況に合わせて、衛生的に調理ができるような備えをしておくことも大切です（P79参照）。



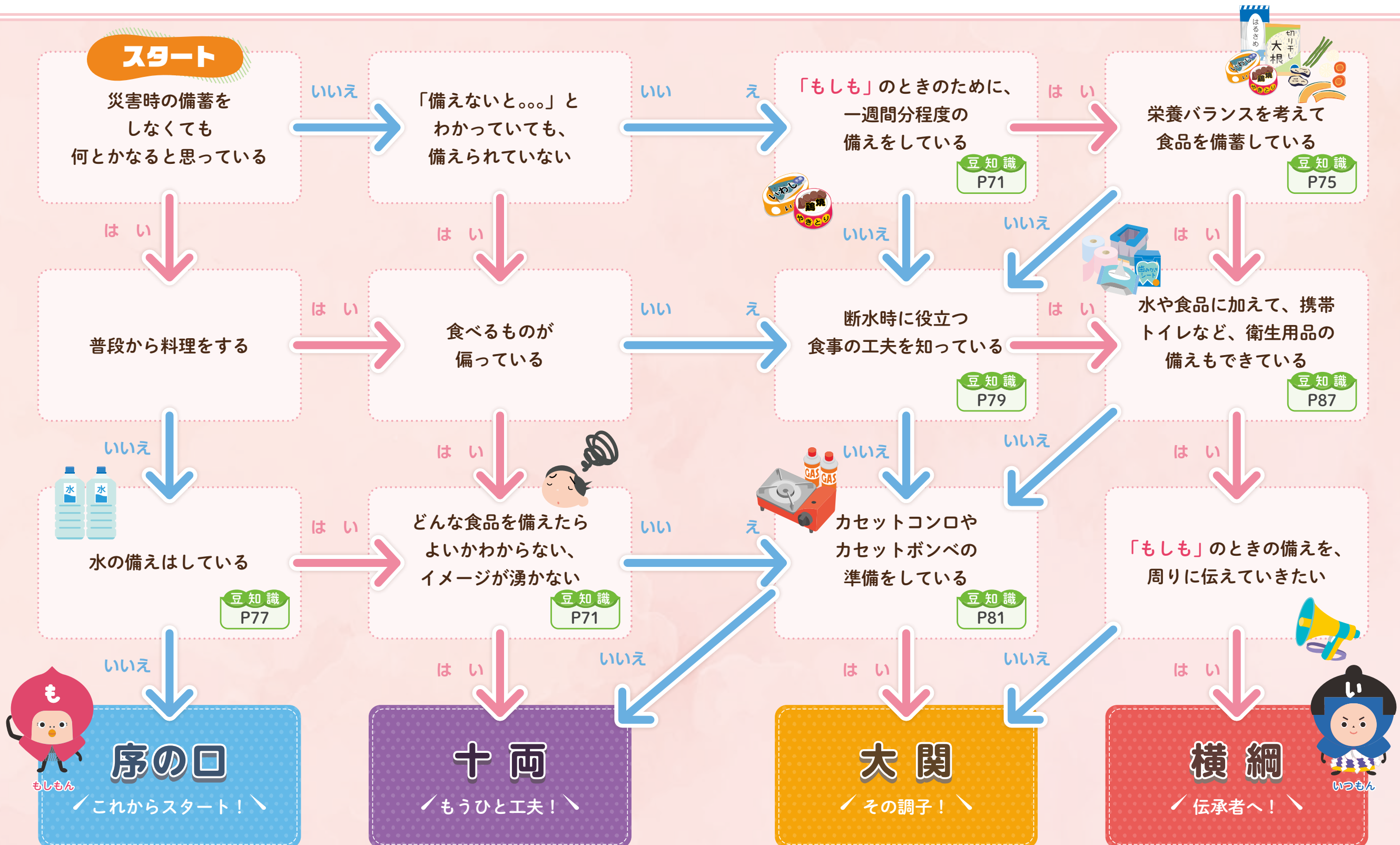
5 調理が簡単

どのレシピも、手に入りやすい身近な食材や調味料を使って簡単に作ることができます。その中でも、特に簡単なレシピを選ぶように、★マークの数で調理レベルを示しています。シンプルな手順で簡単に作れるレシピは（★）、調理初心者や忙しい方にもおすすめです。調理工程が少し増えるレシピには（★★）、調理にやや時間がかかる、または上手に仕上げるためにコツが必要なレシピには（★★★）というアイコンを付けています。

調理レベル ★★★★★

あなたの備えをチェック！ 食の備えチャート

ライフスタイルや調理スキルは人それぞれです。一人ひとりに合った「食の備え」をおすすめできるように、チャートを作成しました。「何から備えたらいいかわからない…」そんなあなたも、まずはこのチャートから始めてみましょう！
豆知識マークがついている項目は、該当ページにて備えに役立つ情報をご覧ください。



タイプ解説とおすすめレシピ

序の口

「もしも」への備えは
“これから”というあなた。



「災害時、避難所に行けば支援物資や炊き出しでなんとかなるのでは？」
そう考えている人もいないではないでしょうか。

しかし、避難所に人が殺到して入れなかったり、食品を手に入れるために、長蛇の列に並ばなくては
いけなくなったりするかもしれません。真夏の暑い時や凍えるような寒さの時もです。

自宅が無事で安全に過ごせる人は、在宅避難できるよう食の備えを始めましょう。

「何から始めればいいのかわからない…」そんなあなたは、まず水と携帯トイレの備えから始める
ことをおすすめします。P77 で水の備え、P87 でトイレの備え方についてご紹介しています。

おすすめレシピ とにかく簡単！朝ごはんや忙しい日の夕食にも作ってみよう！

- 料理をしない人向けのご飯の備え → P33
- おにぎり・お茶漬けレシピ → P35~38
- いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え → P52
- さば缶トマトマリネ → P56

十両

まだまだ備えが十分ではなく、
自信がないあなた。

P71 を参考に、どんな食品を備えたらよいかイメージしてみましょう。

【いつも】家にいる時間が短い人や料理をしない人は、日持ちする水や非常食を備えておく
と安心です。【いつも】料理をする人は、カセットコンロやカセットボンベなどの熱源を備えておくこ
とや、断水時の役立つ工夫を知り備えておくことで、【いつも】食べている食品を「もしも」の時
にも役立てることが出来ます。

災害時は、不安やストレス等で食欲が落ちることが予想されます。自分の好みに合ったものや、
【いつも】食べ慣れているものを備えておくことは心を落ち着かせてくれるはずです。

おすすめレシピ 火を使わず簡単！手軽に栄養が補える料理を作ってみよう！

- 大豆とツナのマリネサラダ → P43
- 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え → P61
- 厚揚げときのこのあんかけ → P65
- キウイのしゅわしゅわドリンク → P69

大関

食や災害時への備えについて関心があり、
すでにアクションを起こしているあなた。

日頃から栄養バランスのとれた食事で健康な体づくりをしておくことは、とても大切な防災の
一つです。「もしも」の時にも健康を維持できるように、P75 を参考に、栄養バランスを考えた
食品を1週間分程度お家に備えておきましょう。また、水や食品と一緒に、断水時に役立つ
携帯トイレやハブラシの準備をしておくことや、調理の工夫を知っておくとより安心です。
家族に乳児や高齢者、食物アレルギー疾患や慢性疾患をお持ちの方など、食事に配慮が必要な方
がいる場合には、それぞれに合った食品を2週間分程度備蓄しておきましょう。
このような備えが、自分や家族の健康を守ることに繋がります。

おすすめレシピ 缶詰や乾物の食べ方の幅を広げておこう！

- 鶏だしうどん → P47
- いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ → P49
- 桜えびときくらげの焼きビーフン → P58
- 鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨 → P64

横綱

災害時の食の備えに関して、
とても意識の高いあなた。



あなたのような人が増えれば、「もしも」の時にも、自分で自分や家族の
健康を守ることができ、日本は災害に強い国に近づいていけるはずです。

P70 以降の豆知識ページでは、災害後に起こりうる健康リスクを減らすための食にまつわる備
えをご紹介します。あなたが知ること、そしてそれを周りに伝えることで、誰かの命を
救うことに繋がる日が来るかもしれません。この冊子でご覧いただいた内容を、
大切な家族や友人、地域や学校、会社等で伝えていただければ幸いです。

おすすめレシピ 断水時に役立つ調理法を周りに広めよう！

- 湯煎でつくる！（パッキング）ご飯の炊き方 → P31
- 焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが → P46
- 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き → P54
- 切り干し大根のサラダ → P60

「もしも」のときも役立つ ご飯の炊き方



「もしも」の時、電気・ガス・水道などのライフラインが止まってしまう、炊飯器が使えなかったり、水がなかったりしてご飯が炊けなかったら・・・

お家にせっかくあるお米が食べられないのはもったいないですね。

炊飯器以外でもご飯を炊く方法を身につけておくことや、カセットコンロやカセットボンベ、水を備えておくことで、ご飯を炊くことができたとしても心強いです。

このコーナーは、東日本大震災の被災地の方から、「ご飯の炊き方を、震災の時に紙でもらったけど、紙だと失くしちゃうから保存用に本に掲載して欲しい！」と、ご要望をいただき実現しました。

お子さまや高齢の方にもお役立ていただけるよう「おかゆの炊き方」もご紹介します。

作り方は動画でもご確認いただけますので、よろしければ併せてご活用ください。

動画はこちら



それぞれの炊き方の特徴



鍋でご飯を炊く

加熱時間が短く、簡単に美味しくご飯が炊けます。鍋によっては米粒が鍋底にくっつくので、洗い物を楽にするためにも、ステンレスやテフロン加工の鍋がおすすめです。



電子レンジでご飯を炊く

カセットコンロやカセットボンベなどを使わずに、火加減の心配もないので、安全にご飯を炊くことができます。1合分など、少量のご飯やおかゆを炊きたい時には、「いつも」から役立つ方法です。



湯煎でご飯を炊く(バッククッキング)

耐熱性ポリ袋に入れて、湯煎でご飯を炊く「バッククッキング」は、使った水を使い回せたり、ポリ袋ごと調理して食べたりできるので、覚えておくと断水時に役立ちます。

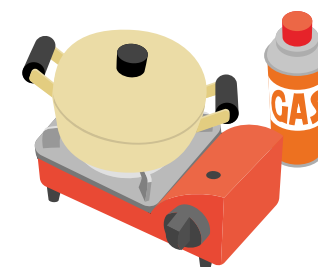


メスティンでご飯を炊く

メスティンとは、キャンプなどのアウトドアで、炊飯や煮込み料理に使える調理アイテムです。米や水の量がわかる目盛り付きのものもあり便利です。とても美味しくご飯が炊けます！

鍋でつくる！ ご飯の炊き方

動画はこちら



材料

無洗米…………… 1合 (150g)
水…………… 230ml

調理器具

・カセットコンロ ・鍋 (フタ付き)
・カセットボンベ

作り方

- 1 鍋に米1合 (150g) と水230mlを入れて全体をさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。
- 3 強火で10秒加熱したら火を止め、フタをしたまま10分蒸らす。



鍋でつくる！ おかゆの炊き方

動画はこちら



材料

無洗米…………… ½合 (50g)
水…………… 300ml

調理器具

・カセットコンロ ・鍋 (フタ付き)
・カセットボンベ

作り方

- 1 鍋に米½合 (50g) と水300mlを入れて全体をさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にし、菜箸で全体を混ぜてフタを少しずらして、20分加熱する。
- 3 火を止めてしっかりとフタをし、10分ほど蒸らす。



湯煎でつくる！(パッククッキング) ご飯の炊き方

動画はこちら



材 料

無洗米…………… 1合(150g)
水…………… 230ml

調理器具

・カセットコンロ
・カセットボンベ
・鍋
・鍋に入る大きさの耐熱皿
・耐熱性ポリ袋(湯煎可能なもの)



作り方

- 1 ポリ袋に米1合(150g)と水230mlを入れる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結んで30分ほど浸水させる。
※加熱するとポリ袋内の空気が膨張するため、上の方を結ぶ。
- 3 沸騰したお湯に2のポリ袋を入れ、沸騰した状態で30分加熱する(鍋底にポリ袋が付かないように耐熱皿を敷く)。
- 4 お湯から取り出し10分蒸らす。

湯煎でつくる！(パッククッキング) おかゆの炊き方

動画はこちら



材 料

無洗米…………… ½合(50g)
水…………… 250ml

調理器具

・カセットコンロ
・カセットボンベ
・鍋
・鍋に入る大きさの耐熱皿
・耐熱性ポリ袋(湯煎可能なもの)

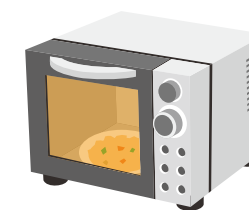


作り方

- 1 ポリ袋に米½合(50g)と水250mlを入れる。
- 2 ポリ袋の空気を抜き、口を結んで30分ほど浸水させる。
※加熱するとポリ袋内の空気が膨張するため、上の方を結ぶ。
- 3 沸騰したお湯に2のポリ袋を入れ、沸騰した状態で30分加熱する(鍋底にポリ袋が付かないように耐熱皿を敷く)。
- 4 お湯から取り出し10分蒸らす。

電子レンジでつくる！ ご飯の炊き方

動画はこちら



材 料

無洗米…………… 1合(150g)
水…………… 230ml

調理器具

・電子レンジ
・耐熱ボウル(大きめ)
・ラップ
・ミトン



作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルに米1合(150g)と水230mlを入れてさっと混ぜ、30分ほど浸水させる。
- 2 両端に隙間をあけるようにラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。
※吹きこぼれそうになったら一旦止める。
- 3 電子レンジ(200W)に切り替えて12分加熱し、やけどに気をつけながら取り出し、しっかりとラップをして10分蒸らす。

電子レンジでつくる！ おかゆの作り方

動画はこちら



材 料

ごはん…………… 100g
水…………… 200ml

調理器具

・電子レンジ
・耐熱ボウル(大きめ)
・ラップ
・ミトン



作り方

- 1 大きめの耐熱ボウルにごはん(100g)と水200mlを入れてごはんをほぐす。
- 2 両端に隙間をあけるようにラップをし、電子レンジ(500W)で約4分30秒加熱する。
※吹きこぼれそうになったら一旦止める。
- 3 やけどに気をつけながら取り出し、全体を混ぜてしっかりとラップをして5分蒸らす。

メスティンでつくる！ ご飯の炊き方

動画はこちら



材料	
無洗米	1合 (150g)
水	230ml

調理器具	
・カセットコンロ	・保湿用タオル
・カセットボンベ	・重石
・メスティン	



作り方

- 1 メスティンに米1合 (150g) と水230mlを入れ30分ほど浸水させる。
- 2 フタをして中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。
※吹きこぼれてフタが持ち上がらないよう重石をすると安心です。
- 3 パチパチと音がしてきたら火を止め、2をタオルの上に置き、やけどに気をつけながらタオルで包んで上下を返し10分置く。

もしもん



炊かなくても食べられる♪『もしも』の時のご飯の備え

食事は外食や中食 (買ってきて食べる) が多いという人は、炊かなくても食べられるご飯の備えがおすすめです。普段、料理をする人も、ご紹介した「ご飯の炊き方」と併せて、災害後の状況に合わせて手軽に食べられるご飯を備えておくと安心です。

1. パックご飯

市販のパックご飯は、常温で保存でき、カセットコンロとカセットボンベの備えがあれば、ライフラインが止まっても湯煎で温めて食べることができます。また、災害時ライフラインの中で最も復旧が早いのが電気とされています。

電子レンジを使い、水も使わずに簡単に温めることができるパックご飯は、備えておくと心強い食品です。



2. アルファ化米

お米を炊いてから乾燥させたアルファ化米は、水やお湯を注ぐだけでご飯になります。長期保存可能で、軽量で持ち運びやすく、器に移さずそのまま食べることもできます。

味付きのおにぎりタイプや、炊き込みご飯タイプなど、商品のバリエーションも多いです。災害時の非常食や、キャンプや登山などのアウトドア活動でも広く利用されています。

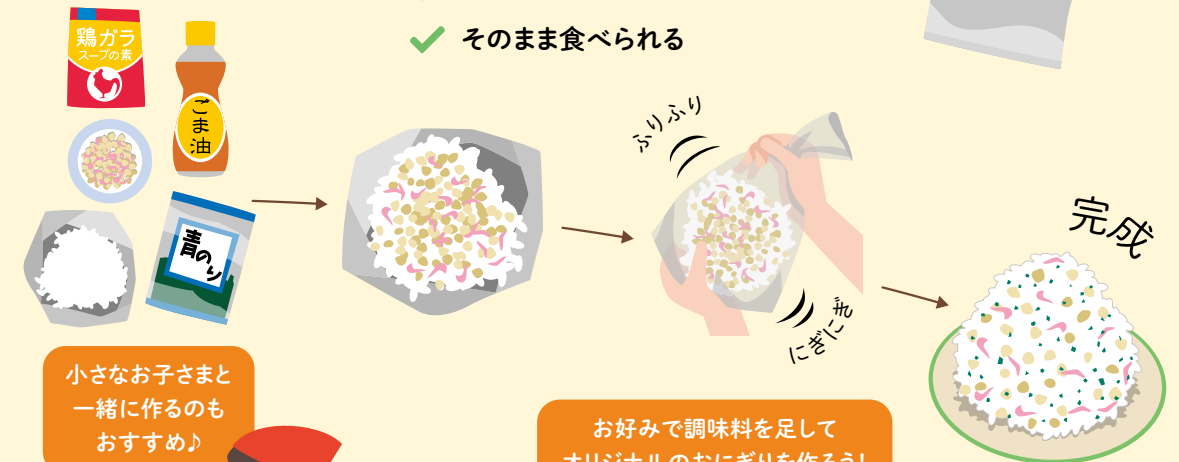


好きな乾物を組み合わせて 簡単おにぎりを作ろう！



ポリ袋でおにぎりを作るといいことたくさん！

- ✓ 手が汚れないので衛生的
- ✓ 洗い物がでない
- ✓ そのまま食べられる



小さなお子さまと一緒に作るのもおすすめ♪

お好みで調味料を足してオリジナルのおにぎりを作ろう！



おにぎりに使える“乾物”のご紹介

乾物を組み合わせることで、いろいろなおにぎりが楽しめます♪



乾物を使ったおにぎりレシピ

ストックしている乾物を使えば、いつでもスグにできる！
忙しい朝のごはんにもおすすめ♪

たくあんと海苔の 韓国風おにぎり

韓国料理の「チュモツパ(韓国おにぎり)」を簡単に♪

調理レベル	エネルギー
★☆☆	205kcal
栄養バランス	たんぱく質
	3.3g
	食塩相当量
	0.9g

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 たくあんは粗めのみじん切りにする(カット済みの刻みたくあんを使うとさらに簡単です)。
- 3 ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、韓国のりを食べやすい大きさにちぎり加える。さらに2のたくあん、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

材料(1個分)

パックご飯	1パック(120g)
たくあん	15g
韓国のり	8切3枚(1g)
炒り白ごま	小さじ½
鶏がらスープの素	小さじ½

全年代で不足しがちなカルシウムが補える♪

調理レベル	エネルギー
★☆☆	247kcal
栄養バランス	たんぱく質
	4.4g
	食塩相当量
	0.8g

材料(1個分)

パックご飯	1パック(120g)
桜えび	3g(大さじ1強)
揚げ玉	大さじ1
青のり	少々
ごま油	小さじ½
和風だしの素	小さじ½
めんつゆ	お好み

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 ポリ袋に温めたご飯を入れて軽くほぐしたら、ごま油、桜えび、揚げ玉、青のり、和風だしの素、お好みでめんつゆを加えて、全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

動画はこちら



POINT

ポリ袋でおにぎりを上手に作るには？

ポリ袋の種類によっては、米粒がくっつきやすいものもあります。
おすすめは、食品用で少し厚め(0.02mm)の透明なポリ袋です。おにぎり用のポリ袋もあります。油やめんつゆなどの調味料の水分を加えることで、くっつきにくくなります。
また、具材を混ぜる際には、米を潰さないよう、空気を入れるように、ふんわりと混ぜるのがポイントです！



じゃこと塩昆布と 冷凍枝豆のおにぎり

枝豆は、疲労回復や貧血予防、
お通じ改善にも役立つ救世主！

調理レベル	エネルギー
★☆☆	233kcal
栄養バランス	たんぱく質
	7.1g
	食塩相当量
	1.3g

材料(1個分)

パックご飯	1パック(120g)
じゃこ	5g
塩昆布	3g
冷凍枝豆(さや付き)	40g(むき身20g)
和風だしの素	小さじ½

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 冷凍枝豆はパッケージの通りに解凍し、枝豆をさやから出す。
- 3 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、じゃこ、塩昆布、枝豆、和風だしの素を加えて全体を混ぜ合わせ、おにぎりの形ににぎる。

カリカリ梅の酸味と食感が良いアクセントに♪

材料(1個分)

パックご飯	1パック(120g)
カリカリ梅	1個(約5g)
乾燥わかめ	小さじ½(約0.5g)
炒り白ごま	小さじ1
和風だしの素	小さじ½

調理レベル	エネルギー
★☆☆	210kcal
栄養バランス	たんぱく質
	3.3g
	食塩相当量
	1.4g

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 カリカリ梅は種をとり、粗みじん切りにする。
- 3 乾燥わかめはパッケージ通りに水で戻し、水気を切ってみじん切りにする。
- 4 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、2、3、炒り白ごま、和風だしの素を加え、全体を混ぜ合わせて、おにぎりの形ににぎる。

カリカリ梅と わかめのおにぎり



きくらげとごまの おにぎり

きくらげで、食物繊維やビタミンDを美味しく摂ろう！

調理レベル	エネルギー
★☆☆	224kcal
栄養バランス	たんぱく質
	3.1g
	食塩相当量
	0.9g

材料(2個分：作りやすい分量)

パックご飯	2パック(240g)
乾燥きくらげ	4枚(約2g)
炒り白ごま	大さじ½
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ½
しょうゆ	小さじ1
塩	少々

作り方

- 1 パックご飯は、パッケージの通りに温める。
- 2 乾燥きくらげはパッケージの通りに水で戻し、干切りにする。
- 3 耐熱ボウルに2とAを加えて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。
- 4 ポリ袋に温めたご飯を入れ軽くほぐしたら、3と塩を加えて全体を混ぜ合わせ、ラップ等に2等分に分けて、おにぎりの形ににぎる。

缶詰や乾物を使った 簡単お茶漬レシピ

お茶漬の素がなくても、お家にある調味料で手軽に作れます。
具材を乗せて、お湯をかけるだけで完成♪
ストック食材で手軽にできるので、朝ごはんや忙しい日の夕食にも便利です。



鶏だしザーサイ 茶漬

動画はこちら



鶏ささみは、缶詰やパウチで
常温保存できるものもあり、とても便利♪

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

262kcal

たんぱく質

12.8g

食塩相当量

2.1g

材料(1人分)

鶏ささみ缶……………1缶(70g)
ザーサイ(瓶詰) ……10g
長ねぎ……………5cm程度
ごま油……………小さじ½
鶏がらスープの素…小さじ½
お湯……………150ml程度
パックご飯……………1パック(120g)

作り方

- 1 ザーサイは食べやすい大きさに刻み、長ねぎはタテ半分に切って斜め薄切りにし、ポリ袋に入れる。
- 2 1に鶏ささみ缶をほぐし入れ、ごま油を加え全体を混ぜ合わせる。
- 3 器に温めたご飯をよそい、2をのせて鶏がらスープの素をふりかけ、お湯150ml程度を注ぐ。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。



おかゆのトッピングとしても、美味しくアレンジできます♪

作り方は、温めたおかゆに鶏がらスープの素を混ぜ、具材をのせて、
完成です！パックご飯やおかゆを美味しく食べるための
レポートを増やしておく、忙しい「いつも」も「もしも」も役立ちます。



鮭は免疫機能や美肌を保つために
必要なビタミンAやビタミンEが
含まれている優れた食材です。

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

219kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

1.7g

材料(1人分)

鮭フレーク……………10g
塩昆布……………5g
刻みのり……………お好みで
炒り白ごま……………お好みで
和風だしの素……………小さじ½
お湯……………150ml程度
パックご飯……………1パック(120g)

作り方

- 1 器に温めたご飯をよそい、鮭フレーク、塩昆布をのせ、和風だしの素をふりかけ、お湯150ml程度を注ぐ。
- 2 お好みで刻みのりと、炒り白ごまを加える。食べる際に全体を混ぜながらお召し上がりください。



栄養バランスを整えるためには、ビタミンや食物繊維が補える、
野菜の副菜や野菜ジュース、果物などと一緒に食べるとGood♪



冷凍焼きおにぎり を使ったお茶漬



焼きおにぎりと、桜えびや揚げ玉の味わいが
マッチして美味しい！

材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり(大きめ)
……………1個(80g)
焼きのり……………½枚(1枚19cm×21cm)
桜えび……………1g(大さじ1)
揚げ玉……………大さじ1
和風だしの素…小さじ½
お湯……………150ml程度

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

167kcal

たんぱく質

3.2g

食塩相当量

1.3g

作り方

- 1 冷凍焼きおにぎりを茶碗に入れ、電子レンジでパッケージの通りに加熱し解凍する。
- 2 1の上に、一口大にちぎった焼きのり、桜えび、揚げ玉を加え、和風だしの素をふりかけ、お湯150ml程度を注ぐ。



お茶漬のお湯代わりに、緑茶やほうじ茶、ウーロン茶、昆布茶など、お好みのお茶をかけても
美味しくお召し上がりいただけます。好みの組み合わせを見つけるのも楽しいですね。

いつも同じ食べ方になってマンネリ気味…
そんなアナタに！

缶詰食べ回し コーデ術

缶詰は常温で長期保存可能な食品。
災害時などの『もしも』の時はもちろん、
忙しくて買い物に行けない時や、
料理に手間をかけたくない
『いつも』の食事づくりでもスグに役立ちます！
便利で美味しい缶詰を、もっと身近に
料理に活用していただくための方法を
ご紹介します！



缶詰食べ回しコーデ術とは？

洋服のコーディネート工夫するように、缶詰を使っていろいろな料理を作るアイデアです。一つの缶詰でも、違うレシピに組み合わせることで、さまざまな料理を楽しむことができます。少ない材料を工夫してさまざまなスタイルに変えるファッションコーディネートのように、家庭にある缶詰を使って、飽きることなく、食べ方の幅を広げることができます。



例 大豆缶の食べ回しコーデ

大豆缶と桜えび
のチーズおやき

⇒ P41



大豆缶とじゃこ
のかりかり揚げ
～のりしお味～

⇒ P42



大豆缶と野菜と
ベーコンの
コンソメ煮

⇒ P44



大豆缶とツナの
マリネサラダ

⇒ P43

缶詰食べ回しコーデのポイント

1 基本の缶詰を選ぶ

まずは一つの缶詰を選びます。手に入りやすく、自分の好きな缶詰をベースにします。

2 味付けや食材の組み合わせを考える

同じ缶詰を使っても、組み合わせる調味料や食材によって、いろいろなメニューを作ることができます。たとえば、「大豆缶」をひじきや切り干し大根の煮物に加えれば和風の煮物に。大根やにんじん、ベーコンと一緒にコンソメで煮れば、洋風のスープが楽しめます。

3 調理法を決める

和える、煮る、焼く、炒める、揚げるなど、調理法を変えることで全く違った美味しさを楽しむことができます。

工夫次第で、無限にいろいろな料理が楽しめます！

さらに組み合わせる食材が増えると、栄養バランスが整いやすくなるメリットもあります。
皆さもお気に入りの缶詰で、「食べ回しコーデ」を楽しんでみてはいかがでしょうか。

フライパンでつくる！

缶詰・乾物を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

157kcal

たんぱく質*

10.6g

食塩相当量*

1.4g



大豆缶と桜えびのチーズおやき

お子さまのおやつにもおすすめ♪ 不足しがちなたんぱく質やカルシウムが摂れます。
おやきを焼いた後に、しょうゆ・みりん・砂糖で、みたらし風に味付けをしても
美味しいです！



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (8個分)

大豆ドライパック缶……………1缶 (100g)
桜えび……………5g
ピザ用チーズ……………20g
(スライスチーズを切ったものでもOK)
薄力粉……………大さじ3
塩……………小さじ¼
水……………30ml
オリーブオイル……………小さじ½

*4個分の栄養価です。

- 1 ポリ袋に大豆を入れ、めん棒等で粗くつぶす (つぶしにくい場合は、写真のように、手のひらを使うとつぶしやすいです)。
- 2 1に桜えび、ピザ用チーズ、薄力粉、塩、水 (30ml) を加え、全体が混ざるように揉む。
- 3 2の生地を8等分にして丸め、平らに広げて形成する。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、3を入れて弱めの中火で両面こんがりとし焼き色がつくまで焼く。



フライパンでつくる！

缶詰・乾物を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

198kcal

たんぱく質*

8.7g

食塩相当量*

0.8g



大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～

おやつにもおつまみにも Good ! 「粉チーズとコンソメ」、
「きなこ砂糖」、「しょうゆとみりんと砂糖」と、いろいろなパターンの
味付けが楽しめます。



ポリ袋



カセットコンロ

- 1 ポリ袋に大豆と片栗粉を入れて振り、大豆に片栗粉をまぶす。
- 2 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、1とじゃこを入れて表面に焼き色がつくまで中火で焼く。
※豆がくっつかないように、フライパンをゆらしながら焼く。
- 3 容器にキッチンペーパーを敷き、2を広げて青のりと塩を全体にふりかける。

材料 (2～3人分)

大豆ドライパック缶……………1缶 (100g)
じゃこ……………15g
片栗粉……………大さじ1
サラダ油……………大さじ2
青のり……………適量
塩……………ひとつまみ

*2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

世界も認めるスーパーフードを美味しく食べて健康に！

健康な体づくりに欠かせない栄養素がバランス良く含まれている「大豆」は私たちの食生活の救世主です！
大豆には良質のたんぱく質や、腸内細菌のエサになる食物繊維が、豊富に含まれています。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

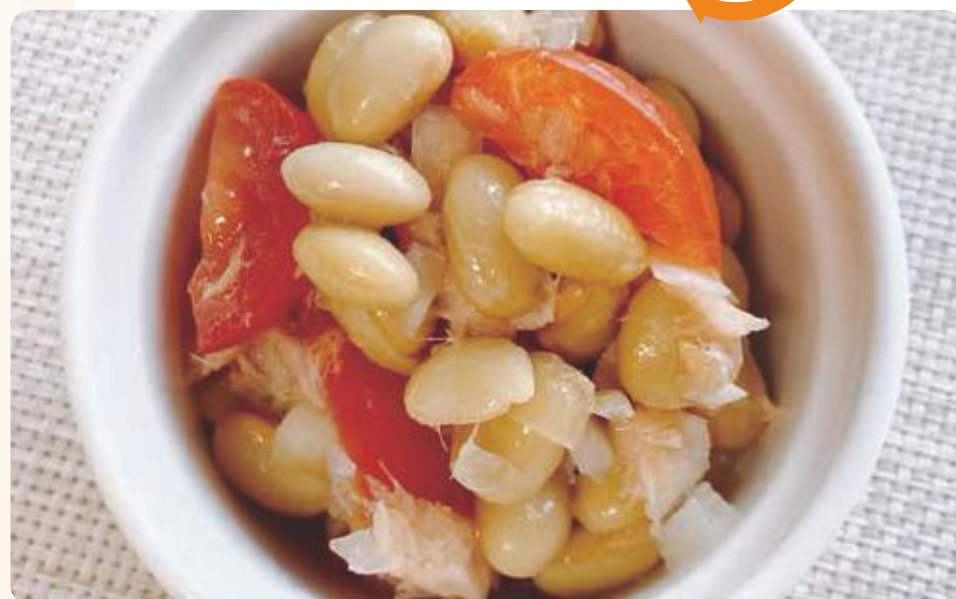
159kcal

たんぱく質

11.1g

食塩相当量

0.5g



大豆缶とツナのマリネサラダ

大豆だけでなく、ミックスビーンズ、ひよこ豆など、好みの豆で作れます。
お子さま向けには、マヨネーズで味付けすると食べやすくなります♪



ポリ袋

材料 (2人分)

大豆ドライパック缶……………1缶 (100g)
ツナ水煮缶……………1缶 (70g)
玉ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 個 (30g)
ミニトマト……………4個
A オリーブオイル……………大さじ1
酢……………大さじ1
塩……………少々
砂糖……………小さじ1

- 1 ポリ袋にAの調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは細かいみじん切り、ミニトマトは縦 $\frac{1}{4}$ 等分に切り1に加える。
- 3 大豆、ツナ缶は汁ごと1に加えて全体を混ぜ合わせ、15分程置き、味をなじませる。

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

68kcal

たんぱく質

4.9g

食塩相当量

1.5g



大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮

大豆を入れることで食べ応えアップ！具沢山の満足感があり、ダイエット中の方にもおすすめです♪ 野菜の甘みが優しく、ほっとする味わいのスープです



カセットコンロ

材料 (2人分)

大豆ドライパック缶……………1缶 (50g)
大根……………2cm程度 (50g)
にんじん…………… $\frac{1}{4}$ 本 (50g)
玉ねぎ…………… $\frac{1}{4}$ 個 (50g)
ベーコン……………20g
水……………400ml
顆粒コンソメ……………小さじ2
乾燥パセリ……………お好み

- 1 大根、にんじんは皮をむいて小さめの角切りにする。
- 2 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cm角に切る。
- 3 鍋に水 (400ml) と大根、にんじん、玉ねぎを入れて加熱し、沸騰したら顆粒コンソメと大豆、ベーコンを加えて弱めの中火にし、野菜に火が通るまで15～20分ほど煮る。
- 4 器によそい、お好みで乾燥パセリをふる。

大豆ドライパック缶とは？

大豆ドライパックは、大豆を缶に詰めて高真空状態で蒸し、缶内の蒸気で加熱調理する製法です。水を加えないため、素材本来の味や栄養が保たれ、品質が劣化しにくく、缶も軽量で買い物や保管にも便利です。レトルトパウチの商品もあります。

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

328kcal

たんぱく質

9.1g

食塩相当量

1.4g



焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯

お好みににんじんやごぼうの薄切り、しょうがの千切りを足しても美味しいです！
さば缶やいわし缶、鮭缶など、他の缶詰でも作れます。



カセットコンロ

材料 (2人分)

無洗米	1合
焼き鳥缶 (たれ)	1缶 (70g)
しめじ	¼パック (25g)
小ねぎ	適量
水	200ml
A しょうゆ	大さじ½
酒	大さじ½
みりん	大さじ½

- 鍋に無洗米を入れ、水 (200ml) を入れ、30 分ほど浸水させる。
- しめじは根本を切りほぐし、小ねぎは小口切りにする。
- 1にAの調味料と焼き鳥缶をたれごと入れて全体を混ぜ、その上2のしめじを広げフタをする。
- 強めの中火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱する。そのあと強火で10秒加熱し、火を止めて10分蒸らす。
- 4を器によそい、小ねぎをちらす。

耐熱性ポリ袋と電子レンジでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

169kcal

たんぱく質

7.7g

食塩相当量

1.7g



焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが

電子レンジ×缶詰で、手軽に時短で肉じゃがができます！
じゃがいもやにんじんはほっくりとした食感になり、味もしっかり染み込みます。



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料 (2人分)

焼き鳥缶 (たれ)	1缶 (70g)
じゃがいも	2個 (200g)
にんじん	½本 (50g)
玉ねぎ	¼個 (50g)
A しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ½
酒	大さじ1
水	大さじ2

- じゃがいも、にんじんは皮をむき、火が通りやすくなるように小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- 大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を置き、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2に1の玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、焼き鳥缶をたれごと加え、空いた缶に水 (大さじ2) を入れ、たれをすくようにしてポリ袋に加える。
- 調味液を全体になじませ、ポリ袋の口を軽くねじる。
- 耐熱ボウルごと電子レンジ (600W) で5分加熱したら、全体を混ぜてさらに3分加熱する (ポリ袋をあける際、熱いので気をつけましょう)。
※そのまま置いて覚ますとより味が染みこみます。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。
※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！

鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

304kcal

たんぱく質

15.6g

食塩相当量*

3.0g



鶏だしうどん

鶏肉のだし、長ねぎとしいたけの味わいが良く合い、体も温まるレシピです。
焼き鳥缶の味付けを活かして作るので、簡単に美味しく味が決まるのも魅力です。



カセットコンロ

材料 (1人分)

焼き鳥缶(しお) ……1缶(70g)
冷凍うどん……………1袋(180g)
長ねぎ……………½本(30g)
しいたけ……………1個(10g)
A 鶏がらスープの素
……………小さじ½
しょうゆ……………小さじ½
水……………250ml

*汁を飲まないようにすることで、塩分摂取量を減らすことができます。

- 1 長ねぎはななめ薄切りにする。しいたけはうす切りにする。
- 2 小さめの鍋に水(250ml)を入れて沸騰させ、Aの調味料、1の長ねぎ、しいたけ、焼き鳥缶をたれごと入れて、中火で1分加熱する。
- 3 2に冷凍うどんを加え、うどんがほぐれるまで加熱する。
※電子レンジが使える場合は、冷凍うどんはパッケージの通りに加熱してから加えると時短になります。

缶詰のうま味や味付けを料理に活かそう！

焼き鳥缶は保存のため味付けが濃く、食塩摂取量が気になります。そこで、缶詰の味付けを活かせる料理がおすすめです♪ 焼き鳥缶を軸に、様々な食材を組み合わせ、栄養バランスの良いメニューを楽しみましょう！

鍋でつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

228kcal

たんぱく質

9.6g

食塩相当量

1.7g



岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁

手でちぎることを現地の方言で「引つつむ」と言い、小麦粉でできた生地を鍋に入れる様子から名づけられました。お米がない！お肉がない！そんな時のお助けレシピです。



カセットコンロ

材料 (2人分)

薄力粉……………80g
水……………50ml
大根……………約2cm(50g)
にんじん……………¼本(40g)
干しいたけ(スライス)
……………5g
やきとり缶(しお)
……………1缶(70g)
長ねぎ……………½本
水……………500ml
A 酒……………大さじ½
しょうゆ……………大さじ½
だしの素……………小さじ½

- 1 ボウルに薄力粉を入れ、少しずつ水を加えて、耳たぶくらいのやわらかさになるまで揉むように混ぜる。ラップをして常温で30分程ねかす。
- 2 大根、にんじんは薄いいちょう切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。干しいたけは水で戻し水気をしぼる。
- 3 鍋に水(500ml)、2の大根、にんじん、干しいたけを入れ、野菜に火が通るまで中火で15分程煮る。やきとり缶とAの調味料を加え、沸騰させる。
- 4 1を食べやすい大きさにちぎり、薄くのばして汁に加え、火が通り浮いてくるまで煮る。長ねぎを加え、ひと煮たちしたら火を止める。

フライパンでつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

312kcal

たんぱく質

14.1g

食塩相当量

1.2g



いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ

簡単に作れて、不足しがちなたんぱく質やビタミン、食物繊維も摂ることができます！
いわしの蒲焼き缶や味噌煮缶、さば缶、あさり缶など、色々な缶詰で作れます♪



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (2人分)

いわし醤油煮缶……1缶 (100g)
焼き海苔……1枚
ニラ………½束 (50g)
ごま油………大さじ½
A 薄力粉………50g
片栗粉………30g
卵………1個
水………50ml
鶏がらスープの素
………小さじ½

- 1 ポリ袋にAの材料を入れてよく混ぜる。
- 2 1にいわし缶を汁ごと加え、身がほぐれるようによく揉む。ニラはキッチンばさみで2cm程度に切り、焼き海苔は細かくちぎってポリ袋に加え、軽く混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を入れて平らに広げる。弱めの中火で2分程焼き、焼き色がついたら裏返す。
- 4 フライ返しでおさえながら、さらに2分程焼き、やけどに注意しながらまな板の上のにせ、食べやすい大きさに切る。

具材をのせてお湯をかけるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

322kcal

たんぱく質

9.6g

食塩相当量

1.0g



いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風

ひつまぶしは、愛知県名古屋市中心とした地域で人気のある、うなぎを使った日本の伝統料理です。いわし缶を使い、簡単にリーズナブルに作ることができるので、朝ごはんや忙しい日の夕食にもオススメです♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

ご飯………130g
茶碗2杯分 (約260g)
いわしかば焼き缶……1缶 (100g)
大葉………4枚
刻みのり………お好み
和風だしの素………小さじ½
わさび………お好み
お湯またはお茶………150ml

- 1 大葉は千切りにする。
- 2 いわしかば焼き缶のいわしは、食べやすい大きさに切る。
- 3 器に1人分ずつご飯をよそい、いわしかば焼き、大葉をのせる。
- 4 お好みで刻みのり、わさびをのせ、和風だしの素をふりかけ、お湯 (150ml) を注ぐ。

下ごしらえの要らない缶詰を使えば、手軽に魚の栄養が丸ごと摂れる♪

「いわし缶」には、DPAやDHAの良質な脂が豊富に含まれています！
カルシウムは、実は「さば缶」よりも多く、お子様から高齢者まで積極的に摂っていただきたい魚です。
脳の健康を保つのに役立ちます。

火を使わずに和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

386kcal

たんぱく質

20.9g

食塩相当量

2.5g



ねぎダレはそうめんや中華麺の具材としても美味しく召し上がれます。

いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺

食べたい時スグに食べられる「ゆでないタイプの麺」は、暑い日にピッタリの食品です。水道やガスを使わずに済むので、災害などでライフラインが止まってしまった時にも役立ちます。



材料 (2人分)

いわし水煮缶

…………… 1缶 (150g)

長ねぎ…………… ½本 (20g)

ゆで中華麺 (しょうゆだれ付き)

…………… めん160g × 2袋

冷やし中華用の、ゆでずにそのまま食べられるタイプを使用

A レモン汁 大さじ1

砂糖…………… 小さじ¼

ごま油…………… 大さじ½

- 1 ポリ袋に**A**の調味料を混ぜ合わせる。
- 2 長ねぎをみじん切りにし**1**に加える。
- 3 缶詰からいわし水煮をとりだし、**2**に加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 器に中華麺1食分をのせ、スープを半分量かけてめんをほぐす (味が濃くなるので、スープは半分量残す)。ゆで中華めんの上に**3**のいわしのねぎダレを半分量のせる。

火を使わずに和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

146kcal

たんぱく質*

10.1g

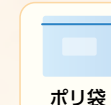
食塩相当量*

0.6g



いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え

とにかく簡単！「食事にもうひと品足したいな・・・」そんな時スグに作れる、お助けレシピです。いわし味噌煮缶の汁を活用して、簡単に味付けが決まります！



材料 (2~3人分)

いわし味噌煮缶…………… 1缶 (100g)

きゅうり…………… 1本 (100g)

A すり白ごま…………… 大さじ1

いわし味噌煮缶の汁

…………… 大さじ1

*2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。



缶詰を料理に活用する場合、水煮缶の場合は、味付けによって自分好みにアレンジしやすいですが、味噌煮や醤油煮など、味付けがしっかりしているものは、缶詰の味付けを活かした料理がオススメです。美味しく作るためには、ご自身の好みに合った缶詰を見つけておきましょう！

フライパンでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

462kcal

たんぱく質*

19.4g

食塩相当量*

3.1g



ピーマンやトマト、マッシュルーム缶など、お好みの具材を足してもOK♪

じゃがいもツナコーンピザ

「もしも」の時は栄養が偏りがち。

じゃがいもやツナ缶から、たんぱく質やビタミンCなど、不足しがちな栄養が摂れます。ツナ缶はベーコンやハム等でも代用できます。



カセットコンロ



ポリ袋

材料 (1枚分)

じゃがいも	2個 (200g)
ツナ水煮缶	1缶 (70g)
玉ねぎ	1/4個 (35g)
コーン缶	30g
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ1
顆粒コンソメ	30g
サラダ油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2

* 1枚分の栄養価です。

- 1 じゃがいもは皮をむき、スライサー等で千切りにしてポリ袋に入れる。
※水道が使える場合は、ボウルを使うと作りやすいです。
- 2 玉ねぎは薄切りにする。
- 3 1に片栗粉と顆粒コンソメを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3のじゃがいもを平らに広げ、フライ返しで押し付けながら、弱めの中火で焼く。
- 5 焼き色がついたら裏返し、表面にトマトケチャップをぬる。その上に2の玉ねぎを並べ、汁気を切ったツナ、コーンをのせ、ピザ用チーズをちらす。
- 6 フタをして弱火にし、3分ほど焼いたら皿に移し、食べやすい大きさに切って食べる。

フライパンでつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

175kcal

たんぱく質

16.8g

食塩相当量

0.9g



冷蔵庫に余っている野菜やお好みのきのこで、無限にアレンジが楽しめます♪

鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き

アルミホイルを使うことで洗い物が少なく済むので、

「いつも」も「もしも」の時も、便利なおすすめの調理法です。トースターやオーブンでも調理できます。



カセットコンロ

材料 (2人分)

鮭水煮缶	1缶 (180g)
玉ねぎ	1/4個 (45g)
ピーマン	1個 (35g)
まいたけ	50g
水*1	100ml
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
ポン酢*2	お好み

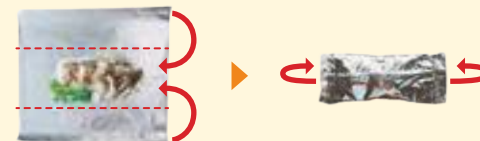
*1 蒸す際にフライパンに加えます。

*2 塩分相当量は小さじ1で0.4gです。

- 1 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅の細切りにする。まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。
- 2 アルミホイルの上に玉ねぎを広げ、食べやすい大きさにほぐした鮭水煮缶をのせ、まいたけ、ピーマンを添える。
- 3 2の上に塩を少々ふり、オリーブオイルを回しかけ、しっかりと包む。
- 4 3をフライパンにうつし、水(100ml)を入れフタをして火にかけ、沸騰したら弱めの中火で8分ほど加熱する。
- 5 やけどに注意して器にうつし、お好みでポン酢をかける。

アルミホイルの包み方

- ① アルミホイルは30cmの長さに切り、真ん中に材料をのせる。
- ② ホイルの端同士を合わせ、真ん中でしっかりと折りたたむ。両端も同様に、隙間なく折りたたむ。



鍋でつくる！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

72kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

0.9g



かぶは買ったらずくに
葉を分けて保存するのが、
長持ちさせる秘訣です♪

かぶのほたて缶あんかけ

ほたて缶の汁のうま味を煮汁に活用しています。
不足しがちな栄養が補えてほっこり温まる、体に優しいレシピです♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

かぶ	2個(160g)
ほたて貝柱水煮缶	
	1缶(70g)
水溶き片栗粉	
…(片栗粉小さじ2、水大さじ1)	
水	150ml
A みりん	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

- 1 かぶは葉と分け、皮をむいて食べやすい大きさのくし形に切る。葉は小口切りにする。
- 2 小鍋に1のかぶ、水(150ml)、Aの調味料、ほたて貝柱水煮缶を汁ごと入れ、中火で加熱し、煮立ったらおとし蓋をし、かぶに火が通るまで8分ほど煮る。
- 3 2にかぶの葉を加え1分ほど加熱し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



POINT

ほかの缶詰を使うと いろいろなバリエーションが楽しめます！

ほたて貝柱水煮缶のほかに、さば缶、鮭缶、牛肉の大和煮などの缶詰でも美味しく作れます。冷蔵庫に肉や魚がない時に、缶詰のストックがあれば、手軽にたんぱく質を補うことができます。缶詰の汁ごと料理に使うことで、栄養やうま味も逃さず食べることができ、味付けにも役立ちます。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

154kcal

たんぱく質

11.6g

食塩相当量

0.8g



トマトはビタミンCやリコピンが
多いだけでなく、うま味も豊富に
含まれています。

さば缶トマトマリネ

さばのうま味や栄養がギュッと詰まった缶詰の汁をドレッシングに使います。
レモンの酸味がさわやかな、夏にぴったりのメニューです！
おつまみにもオススメです♪

- 1 ポリ袋にAの調味料と、さば水煮缶の汁を入れ混ぜ合わせる。
- 2 玉ねぎは繊維を絶つように薄切りにし、平らな容器に広げ、15分ほど空気にさらす。トマトは一口大に切る。
- 3 2のたまねぎ、トマト、食べやすい大きさにほぐしたさば水煮を1のポリ袋に加え、全体が混ざるように和える。お好みで乾燥パセリをふる。



ポリ袋

材料 (3人分)

さば水煮缶	1缶(190g)
トマト	1個(200g)
玉ねぎ	50g
A レモン汁	50g
しょうゆ	50g
うま味調味料	50g
オリーブオイル	50g
乾燥パセリ	お好み

鍋でつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

72kcal

たんぱく質

10.2g

食塩相当量

1.0g



あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ

全年代で不足しがちな“鉄分”や“カルシウム”が摂れる「あさり缶」と、食物繊維が補えて、戻すのも簡単な「糸寒天」を使った、体の中から温まるスープレシピです♪



カセットコンロ

材料 (2人分)

あさり水煮缶		1缶(125g)
糸寒天		3g
チンゲン菜		1株(100g)
おろししょうが		小さじ1
水		300ml
鶏がらスープの素		小さじ½
炒り白ごま		ふたつまみ

- 1 チンゲン菜は食べやすい大きさのざく切りにする。
- 2 鍋に水(300ml)とあさり水煮缶を汁ごと入れ、中火にかけ沸騰させる。1のチンゲン菜と、おろししょうが、鶏がらスープの素加え、野菜に火が通るまで2〜3分ほど煮る。
- 3 糸寒天を加えさっと煮て、炒り白ごまを指でねじるようにつぶしながら加える。

※糸寒天は加熱しすぎると溶けます。食感を楽しみたい方は、火を通し過ぎないようにしましょう。

フライパンでつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

242kcal

たんぱく質

5.8g

食塩相当量

1.3g



冷蔵庫にあるお好みの野菜やきのこでアレンジOK！お肉をいれても美味しいです♪

桜えびときくらげの焼きビーフン

ビーフン、桜えび、きくらげの乾物を使ってつくる、焼きビーフンレシピです。ビーフンは戻さずに、そのままフライパンに入れて調理するのでとっても簡単♪

- 1 きくらげは水につけて戻し、千切りにする。ピーマンも千切りにする。
- 2 フライパンに水(200ml)、鶏がらスープの素、しょうゆを入れ、上に桜えび、1のきくらげ、ビーフンを広げてフタをし、中火で2分加熱する。
- 3 ビーフンをほぐして全体を軽く混ぜ、上に1のピーマンを広げてごま油を回し入れ、フタをして2分加熱する。
- 4 全体を混ぜ合わせるように炒め、汁気がなくなってきたら火を止め、好みで黒こしょうをかける。



カセットコンロ

材料 (1人分)

ビーフン		50g
桜えび		大さじ2(約5g)
きくらげ		2枚
ピーマン		1個
水		200ml
鶏がらスープの素		小さじ½
しょうゆ		小さじ½
黒こしょう		お好み
ごま油		小さじ1

火を使わず和えるだけ！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

73kcal

たんぱく質

4.5g

食塩相当量

1.4g



みょうがをきゅうりに、
すし酢をマヨネーズに替えたり、
キムチと和えたりしてもOK!

切り干し大根とさきいかのさっぱり和え

火を使わずに簡単にできます♪ おつまみの定番である“さきいか”を
野菜と一緒に食べるレシピです♪ さきいかがいい味を出してくれます。



ポリ袋

材料 (2人分)

切り干し大根 ……20g
さきいか ……20g
みょうが ……1個(15g)
水* ……150ml
すし酢 ……大さじ1
炒り白ごま ……小さじ1

* 切り干し大根洗う用100ml、戻す用50ml

- 1 切り干し大根はキッチンばさみで1cmほどに切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる(水道が使える場合はボウルを使い、水で洗いましょう)。
- 2 水(50ml)を加えて揉み、15分ほど置いて戻す。
- 3 さきいかはキッチンばさみで食べやすい長さに切り、みょうがはタテ半分に切って細切りにし2に加える。
- 4 ポリ袋にすし酢を加えて混ぜ合わせ、20分置いて味をなじませる。食べる前に炒り白ごまをふる。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

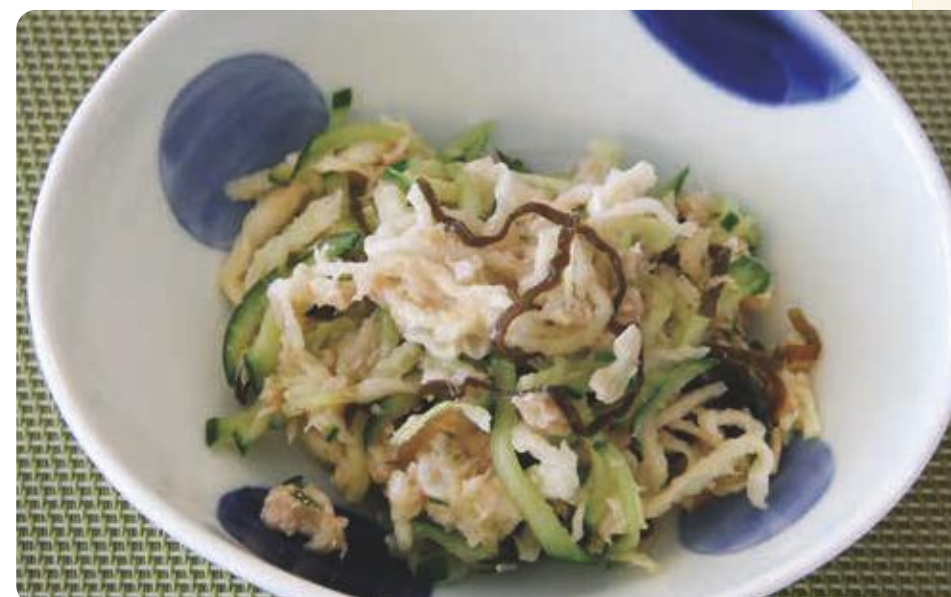
100kcal

たんぱく質

6.0g

食塩相当量

0.6g



切り干し大根のサラダ

ポリ袋を使用し、洗い物を出さず簡単に！
ツナ缶の汁や、野菜からでる水分で切り干し大根を戻します。



ポリ袋

材料 (2人分)

切り干し大根 ……20g
きゅうり ……1本(100g)
ツナ水煮缶 ……1缶(70g)
塩昆布 ……5g
ごま油 ……小さじ2
水 ……100ml

- 1 切り干し大根はキッチンばさみで1cmほどに切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる。
- 2 1にツナ水煮を汁ごと加え、汁をなじませる。
- 3 きゅうりは千切りにし、塩昆布、ごま油と一緒にポリ袋に加え、空気を抜くように口を絞り、15分程置く。

乾物の魅力

① 長期常温保存が可能

長期保存可能な乾物は、買い物に出かけたくない時や、「もしも」の時にも最適です。軽量でかさばらないので場所をとらずに保管ができます。

② 美味しくて、体にも嬉しい

乾物はうま味が凝縮されていて、風味も豊かです。乾物ならではの食感も楽しめます。天日干しすることで、ビタミンなどの栄養素が増すものもあり、食物繊維も豊富でヘルシーです。



③ 調理が簡単

カットされている乾物は、包丁を使わずにそのまま使うことができます。乾物からでるうま味がだしとなり、料理の美味しさを引き出してくれます。

④ 軽量で買い物が楽

水分が抜けて軽い乾物は、ご高齢で重い荷物を運ぶのが難しい方にも便利です。

⑤ 家計にも環境にも優しい

乾物は通年で価格が安定していて、一度に使いきれなくても長期保存ができ、無駄になりにくいです。

火を使わず和えるだけ！

缶詰・乾物を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

121 kcal

たんぱく質*

6.2g

食塩相当量*

0.9g



切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え

切り干し大根と乾燥わかめを、ほたて缶の汁を使って戻します！
ほたてのうま味と、マヨネーズや一味の辛味が良く合います♪
お子さま向けには一味をかけずにお試しください。



ポリ袋

材料 (2～3人分)

切り干し大根 …… 20g
ほたて貝柱水煮缶 …… 1缶(70g)
乾燥わかめ …… 大さじ1(約3g)
水*2 …… 150ml
マヨネーズ …… 大さじ1と½
一味唐辛子 …… お好み

*1 2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

*2 切り干し大根洗う用100ml、戻す用50ml

- 1 切り干し大根はキッチンばさみで1cm程に切り、ポリ袋に入れて、水(100ml)を加えて揉み、水気を絞るように水を捨てる。
※水道が使える場合はボウルを使い、水で洗いましょう。
- 2 1に水(50ml)と乾燥わかめ、ほたて貝柱水煮を汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ30分程置く。
- 3 2にマヨネーズと、お好みで一味唐辛子を加え、混ぜ合わせる。
※味が薄いと感じる場合は、めんつゆを少々加えてください。

鍋でつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

204 kcal

たんぱく質*

14.8g

食塩相当量*

2.2g



高野豆腐の卵とじ

長期常温保存可能で栄養価の高い高野豆腐は、「いつも」も「もしも」の時も役立ちます。
高たんぱく質で、鉄分やカルシウムなどの不足しがちな栄養素を補える優秀な食品です！



カセットコンロ

材料 (2～3人分)

高野豆腐 …… 2枚(34g)
玉ねぎ …… ½個(100g)
溶き卵 …… 2個分
干しいたけ(スライス) 5g
A めんつゆ(2倍濃縮)
…………… 大さじ3
水 …… 150ml
みりん …… 大さじ3
三つ葉 …… お好み

* 2人分とした場合の1人当たりの栄養価です。

- 1 高野豆腐はぬるま湯に10分程つけて戻し、両手で挟むようにして水気をしぼり、一口大にちぎる。干しいたけは水で戻し水気をしぼる。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、三つ葉は食べやすい長さに切る(三つ葉は小ねぎや絹さやなど、お好みの食材でOK！)。
- 3 フライパンにAの調味料と2の玉ねぎ、1の干しいたけを入れフタをして煮る。玉ねぎがしんなりとしてきたら、1の高野豆腐を加え、弱火でさらに3分程煮る。
- 4 溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。器に盛り付け、お好みで三つ葉をのせる。

鍋でつくる！

乾物・ストック野菜を使ったレシピ

調理レベル



栄養バランス



エネルギー

69kcal

たんぱく質

8.3g

食塩相当量

1.8g



鮭とばを使った根菜うま味汁

鮭とばはたんぱく質、多価不飽和脂肪酸（DHA・EPA）ビタミンA、D、E、B群を含み、鮭のうま味や栄養が凝縮されています！

【いつも】も【もしも】の時にもおすすめのストック食品です。



カセットコンロ

材料（2人分）

鮭とば	30g
大根	4cm(100g)
にんじん	¼個(40g)
干しいたけ(スライス)	5g
和風だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ½
酒	小さじ½
水	500ml

- 1 大根、にんじんは2mm幅のいちょう切りにする。干しいたけは水で戻す。
- 2 鍋に水(500ml)、1の大根、にんじん、干しいたけ、食べやすい大きさに切った鮭とば、和風だしの素、酒を入れ、野菜に火が通るまで10分程中火で煮る。
- 3 2にしょうゆを加えてひと煮したら、器によそう。



POINT

大根、にんじんは薄く切ると火の通りが早まります。
鮭とばはスーパーやコンビニでも手に入り、棒状になったものや、スライスされたものがあります。汁物のほかに、炊き込みご飯やパスタ、チャーハンやお茶漬けなど、いろいろな料理にアレンジできます。

耐熱性ポリ袋・電子レンジを使ってつくる！

缶詰・乾物・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

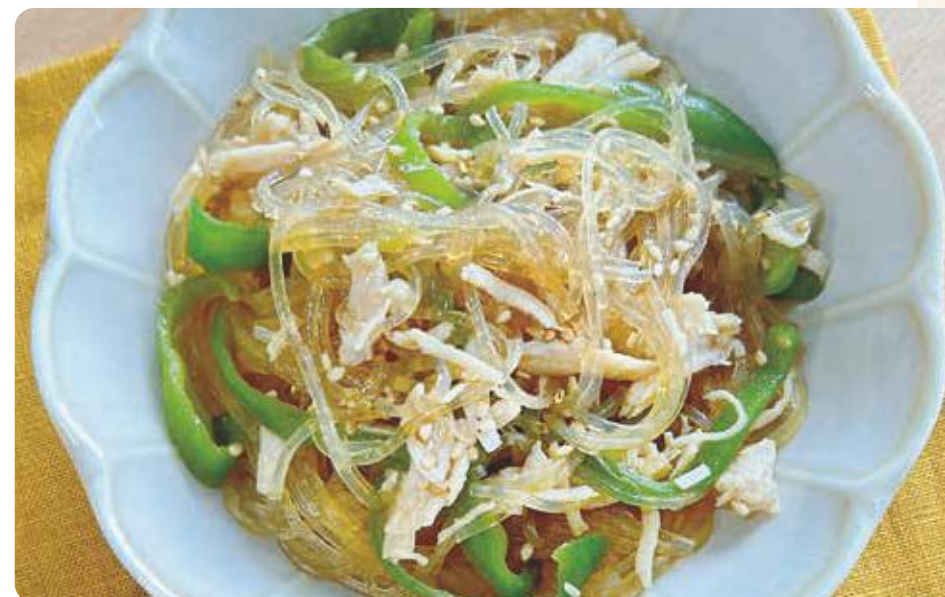
129kcal

たんぱく質

8.1g

食塩相当量

1.3g



鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨

春雨はお湯で戻さず、電子レンジにそのまま入れて調理をするので楽ちん♪
鶏ささみをツナ缶やハムに！ピーマンをニラや小松菜に替えて
様々なアレンジが楽しめます！

- 1 大きめの耐熱ボウルの上に耐熱性ポリ袋を開いて置き、Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 2 緑豆春雨はキッチンばさみで半分に切り、1のポリ袋に入れ、袋の口を軽くねじる。
- 3 ピーマンは5mm幅の細切りにする。
- 4 2のポリ袋を耐熱ボウルごと電子レンジ(600W)で4分加熱したら、やけどに気をつけながらいったん取りだす。
- 5 ピーマンとほぐした鶏ささみを1に汁ごと加え、全体を混ぜ合わせ、さらに2分加熱する。ごま油とお好みで白ごまを加え混ぜ合わせる。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料（2人分）

緑豆春雨	30g
鶏ささみ(パウチタイプ)	1パック(50g)
ピーマン	2個(70g)
炒り白ごま	お好み
A 水	150ml
しょうゆ	大さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1

耐熱性ポリ袋・電子レンジを使ってつくる！

冷蔵庫内のストック食材を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

192kcal

たんぱく質

11.5g

食塩相当量

1.6g



厚揚げときのこのあんかけ

電子レンジは食品を温めるだけでなく、調理にも便利です！
簡単にできて、洗い物が少なく済む料理を覚えておくと、
「いつも」はもちろん、「もしも」にも役立つかもしれません。



電子レンジ



耐熱性ポリ袋

材料 (2人分)

厚揚げ	200g
えのきたけ	50g
小ねぎ	お好み
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
水	100ml

- 1 厚揚げはキッチンペーパーで油をとり、一口大に切る。えのきたけは半分の長さに切り、手で裂く。
- 2 耐熱性ポリ袋にAの調味料をよく混ぜ合わせる。切った厚揚げとえのきたけを入れ、袋の口を軽くねじる。
※耐熱ボウルの上に袋を置くと、安定して作りやすく、加熱しやすいです。
- 3 電子レンジ(500W)で4分加熱したら、やけどに気を付けながらいったん取り出し、混ぜ合わせる。
- 4 再び口を軽くねじり、1分ほど加熱する。お好みで小ねぎをちらす。

※ポリ袋は電子レンジ加熱が可能か、商品パッケージをご確認ください。
今回のレシピでは「アイラップ」を使用しました。

※耐熱性ポリ袋は密閉したまま加熱すると、湯気の行き場がなくなり破裂する可能性があります。袋の口は結ばずに軽くねじるだけでOKです！

フライパンでつくる！

冷凍食品・乾物を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

357kcal

たんぱく質*

17.6g

食塩相当量*

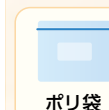
1.8g



シーフードミックスでつくる！ 海鮮お好み焼き

簡単に作れて、1品で不足しがちなたんぱく質や野菜も摂ることができます！
シーフードミックスの代わりに、常温保存可能なツナ缶やコーンビーフ缶でも作れます！

- 1 キャベツは太めの千切りにする。
- 2 ボウルにポリ袋をセットし、Aを入れてよく混ぜる。
- 3 2のポリ袋に、1のキャベツ、凍ったままのシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、3の半量を入れ広げて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。もう1枚も同様に焼く。
- 5 4を皿にのせ、お好み焼きソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをのせる。
※揚げ玉や桜えび、小ねぎなど、具材はお好みで追加してください！



ポリ袋



カセットコンロ

材料 (2枚分)

冷凍シーフードミックス	100g
キャベツ	150g
A 薄力粉	100g
卵	2個
水	100ml
和風だしの素	小さじ1
サラダ油	各大さじ1/2
お好み焼きソース (1枚分)	
.....	大さじ1
マヨネーズ (1枚分)	大さじ1
かつお節	適量
青のり	適量

* 1枚分の栄養価です。

鍋でつくる！

冷凍食品・缶詰・ストック野菜を使ったレシピ

動画はこちら



調理レベル



栄養バランス



エネルギー

300kcal

たんぱく質

17.6g

食塩相当量

2.4g



汁まで含む塩分量です。
優しい味付けで
安心して完食できます。

冷凍うどんで作る！トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん



カセットコンロ

電気が使える場合は、うどんは電子レンジ加熱すると、さらに時短・節水できます。

材料 (1人分)

冷凍うどん …… 1袋(180g)
トマト …… ½個(75g)
ツナ水煮缶 …… 1缶(70g)
小ねぎ …… 適量
水 …… 400ml
A 無調整豆乳 …… 100ml
めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1
鶏がらスープの素 …… 小さじ½
ラー油 …… お好み

- 1 器にAとツナ水煮缶の汁を入れて混ぜる。
- 2 鍋に水400mlを沸騰させ、冷凍うどんを入れて商品パッケージの時間の通りにゆでる。ザルにあげて水気をきり、1の器に入れて全体を混ぜ合わせる（電気が使用できる場合は、電子レンジ加熱OK！）。
- 3 2に一口大に切ったトマト、ツナ水煮缶、小ねぎをのせ、お好みでラー油をたらす。
※直径20cmの鍋を使用しています。



POINT

「もしも」の時のお役立ちポイント

豆乳やツナ缶は、常温保存可能な食品。手軽に“たんぱく質”を補うことができます。また、お皿にラップを敷くと、食後にウエットティッシュで拭くだけで済み、節水ができます。うどんのゆで汁は、ツナ缶をゆすぐなど再利用できます。断水時は、後片付けへの配慮も大切です。

フライパンでつくる！

冷凍食品・ストック野菜を使ったレシピ



フライパン用シートを敷けば、
フライパンが汚れず、節水にも役立ちます。

冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し

「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の食材を美味しく消費できます。

「いつも」の食事でも、手軽につくって野菜もとれちゃうお助けレシピです♪

- 1 キャベツは1cm幅の太めの千切り、しょうがは皮をむき2mm幅の千切りにする。
- 2 フライパンに1の野菜の½量を敷きつめ、上に冷凍シュウマイを並べ、残りの野菜をのせる。
- 3 水(50ml)をフライパンのふちから回し入れ、フタをして弱めの中火で12～15分ほど蒸す(シュウマイへの火の通り具合をみて調整しましょう)。
- 4 たれの調味料を混ぜ合わせ、3をつけて食べる。



POINT

ポン酢×お好みの油で手作りだれを楽しもう♪

オリーブオイル、ラー油など、お好みの油とポン酢を組み合わせれば、お肉や魚にかけるソースや、サラダのドレッシングとしても役立ちます。みじん切りにしたねぎや大葉、すりおろし玉ねぎ・しょうが・にんにくなども加えてアレンジが楽しめます♪

調理レベル



栄養バランス



エネルギー*

283kcal

たんぱく質*

10.3g

食塩相当量*

2.2g



カセットコンロ

材料 (2人分)

冷凍シュウマイ 8個(1個約30g)
キャベツ …… ½個(200g)
しょうが …… 1かけ(15g)
水 …… 50ml
たれ ポン酢 …… 大さじ1と½
ごま油 …… 小さじ1
すり白ごま …… 小さじ1

* たれを全量含んだ栄養価です。

発災後の状況に合わせた “食のサバイバル術”

災害時の食事環境は、災害の規模や自宅の被害状況によって異なります。避難所に行く場合もあれば、自宅で避難する場合があります。状況に応じて食事も臨機応変に対応することが重要です。

災害後の混乱の中で、食糧の確保のために大事な体力を使わずに済ませるためにも、以下のポイントを押さえて「いつも」から準備しておきましょう。

1 非常用バッグに水や食品を入れておこう

避難が必要になった時のために、非常用バッグに水や食品を入れておきましょう。食品は持ち運びしやすく、封を開けてすぐに食べられるものを選びましょう。またお家で被災するとは限りません。通勤・通学バッグや車にも備えがあると安心です。



食品例 乾パン、クラッカー、ドライフルーツ、栄養補助食品など

2 加熱不要ですぐに食べられる食品をお家にストックしておこう

在宅避難となった場合も、発災直後は家具の転倒や食器の破損、余震の影響などで混乱しているかもしれません。封を開けたらそのまま食べられる食品を備えておきましょう。



食品例 缶詰、レトルト食品、果物、魚肉ソーセージやハムなどの加工品

3 お家の中のストック食品を組み合わせ、1週間の食事を乗り切ろう

在宅避難となった場合、冷蔵庫や冷凍庫内の食品と、常備している野菜、缶詰、乾物、レトルト食品を組み合わせれば、災害後も、家の中にある食品で1週間程度乗り切ることができます。また、カセットコンロやカセットボンベ、水、調理器具などの備えがあれば、加熱調理をして温かい料理を食べることができます。調理ができると食べられる食品が増え、栄養バランスを整えることにも繋がります。さらに、断水時に役立つ調理の工夫を知っておくと、より災害時に作れる料理の幅が広がります (P79 参照)。



食品例 米やパスタなどの麺類、缶詰、乾物、冷蔵庫や冷凍庫内の食品、日持ちする野菜、カップスープなど加工食品



POINT

停電後、冷蔵・冷凍庫内の食品を保冷するための工夫

在宅避難時、災害の影響で電気が止まってしまった場合は、まずは冷蔵庫・冷凍庫内の食材から食べることを頭の中に入れておきましょう。

- **冷蔵庫の容量は7割を目指す。**
食材を詰め込みすぎると、冷気が循環しにくくなります。
- **冷凍庫は食材を隙間なく詰める。**
冷凍品がそれぞれに保冷剤の役割を果たし、冷凍効率が高まります。
- **できる限り開閉しない。**
庫内の温度が上がるのを防ぎます。
- **「いつも」から冷凍可能なペットボトル飲料を保冷剤がわりにストックしておく。**
暑い中停電してしまった時、冷凍したペットボトルは水分補給や、からだを冷やすことにも役立ちます。停電時、冷蔵庫の一番上の棚に、保冷剤や凍らせたペットボトルを移し、冷気を冷蔵庫内に行き渡らせます。



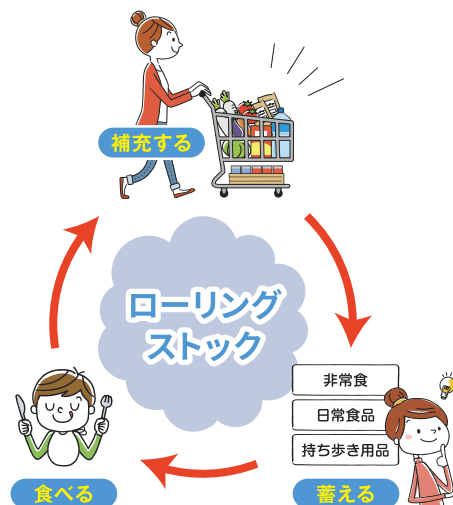
「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の開閉回数を減らし保冷時間を少しでも延ばすためにも、「いつも」からどんな食品が入っているか把握しておき、整理をしておきましょう。消費期限切れの食品や調味料なども、日ごろから整理をしておくことで、災害後のゴミを減らすことにも繋がります。

はじめよう！おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ

簡単!「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きスペースを少し増やすだけで済む



備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品



日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。



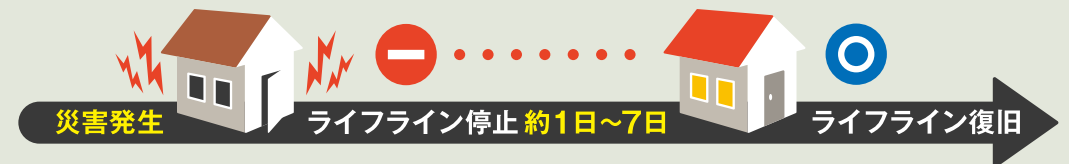
『ローリングストック』や、買い置きしている食品を災害時に衛生的に調理し、栄養バランスを整えるのに役立つ『ポリ袋調理』について、詳しく知りたい方はこちらから▶

神戸学院大学「災害時にも栄養バランスのいい、いつもの食事を！」

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、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みられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

必需品

水 2L×6本×4箱

※1人1日およそ3L程度
(飲料水+調理用水)

お好みのお茶や清涼飲料水なども、
があると便利!

**カセットコンロ・
カセットボンベ×12本**

※1人1週間およそ6本程度

主食

エネルギー
炭水化物

米 2kg×2袋

※1袋消費したら1袋買い
足す(1人1食75g程度)

乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)
・パスタ2袋(600g/袋)

カップ麺類×6個

パックご飯×6個

その他 (適宜)

・LL牛乳
・シリアルなど

主菜

たんぱく質

レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個
・パスタソース6個

缶詰 (肉・魚)

・お好みのもの18缶

副菜

その他

(適宜)

日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等

梅干し、のり、乾燥わかめ等

野菜ジュース、果汁ジュース等

調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

インスタントみそ汁や即席スープ

**チョコレートやビスケット
などの菓子類も大事!**

あなたの食生活別 選び方の **ヒント**

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品＋推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品＋好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」

栄養バランスを考えて 食品を備えよう

災害時の食事は栄養が偏りがち。そんな食事が長く続くと体の不調や病気にも繋がるリスクがあります。不足しがちな栄養を手軽に補える食品をご紹介しますので、「もしも」の時の備えとしてはもちろん、「いつも」の食事や間食にもお役立てください。

大規模な災害時には、流通がストップして食べ物が手に入りにくくなることや、ライフラインが途絶えることで、調理が思うようにできなくなります。

また、災害による不安や過労、不便な生活でのストレスものしかかってきます。

せっかく命が助かった後、心も体も健康に生き抜くためには、食べられればOKというだけでなく、必要な栄養素を摂ることも大事なことです。

厚生労働省からは、「避難所における栄養の参照量」が発表されています。以下は避難所だけでなく、在宅避難される方にも、意識をして摂っていただきたい栄養素です。

避難所における食事提供の計画・評価のために
当面目標とする栄養の参照量(厚生労働省)
(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB1	1.1mg
ビタミンB2	1.2mg
ビタミンC	100mg



これらの栄養素が不足し、栄養バランスの偏った食事が続くと、以下のようなリスクに繋がります。

- 疲れが抜けなくなる
- 食欲がなくなる
- しっかり眠れなくなる
- 下痢・便秘・口内炎等、体調が悪くなる
- 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる
- 血圧や血糖値が悪くなる、病気が悪化する
- 心身のストレスが強くなる

等



食べる支援プロジェクト(たべぶろ)「災害時の食と栄養 支援の手引き」より

災害後の食事は、菓子パンやおにぎりなど、炭水化物に偏りがちです。

エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど栄養バランスを考えて食品を選ぶことが大切です。

不足しがちなたんぱく質や、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が手軽に補える食品を以下にご紹介しますので、「いつも」の食事にも取り入れながら、ローリングストックで「もしも」の時に備えていきましょう。

たんぱく質が摂れる食品例



豆腐・豆乳・
納豆などの
大豆製品*



レトルトのおかず・
煮もの・煮豆等*



牛乳・チーズ・
ヨーグルトなどの
乳製品*

加工食品やレトルト食品等での塩分の
摂り過ぎには気をつけましょう!



魚・肉・大豆の缶詰
(パウチタイプも
あります)



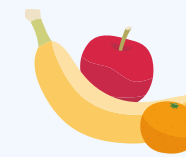
魚肉ソーセージ・
ハム・ちくわ等

*豆腐や牛乳、レトルトのおかずは、常温保存可能なものもあります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品例



野菜ジュース



果物



加熱しなくても
食べられる
野菜



おくら・
ほうれん草・
枝豆等の
冷凍野菜*



乾燥野菜・
乾燥わかめ・
海苔等の乾物
(スープやインスタント
ラーメンに入れる)



栄養補助食品

*冷凍食品を加熱せずに食べる場合は、自然解凍でそのまま食べられるかどうか商品パッケージを確認しましょう。

「もしも」の時に栄養バランスを整えるための 食品組み合わせ例



レトルトご飯やおかゆ
アルファ化米など

+



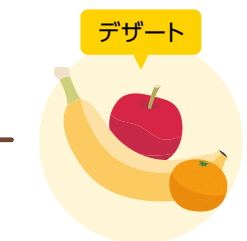
魚や肉の缶詰

+



野菜ジュース

+



果物

命をつなぐ水の備えを！

何から備えたらよいかわからない・・・そんなあなたに真っ先に備えていただきたいのが水です。水は私たちの命の源です。水を飲まなければ人間は生きていけません。大規模災害の後には、支援物資が届くのに3日以上かかる可能性があります。なによりもまず先に、家庭での水の備えを始めましょう。

災害時に断水してしまうと、自宅に備えている水を使って生活しなければなりません。

1人1日**3リットル**（飲料・調理用水）を、最低**3日分**備蓄しましょう。

水は水分補給のほかにも、薬を飲む時や乳児のミルクを作る時などにも必要です。ご家族に合わせた量の水を備えましょう。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

なぜ3リットルなの？

人間は水分の摂取・排出を繰り返すことで生命を維持しています。1日の摂取・排出量は、どちらも2.5リットルとされており、これに若干の余裕を加えて3リットルの水を1日分の目安としています。

ライフラインが9割程度復旧するまでにかかった日数

	東日本大震災 (2011/03/11)	阪神淡路大震災 (1995/01/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

(日本気象協会「トクする！防災」より)

水の備え方



1. ペットボトルの水を備える

通常ミネラルウォーターであれば賞味期限は1、2年。備蓄を目的とした長期保存用は5～10年ほどです。一度フタを開けたペットボトルは、雑菌が繁殖しやすくなるため、できるだけ早く飲み切りましょう。

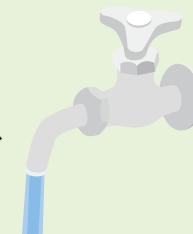
重くて運ぶのが難しい方へ

スーパーの宅配サービス、ネットや電話で注文できる食材宅配サービスを利用して、自宅まで運んでもらうこともできます。また、定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめです。その場合は、停電しても使えるタイプか事前に確認しておきましょう。



2. 水道水を備える

水道水は塩素の消毒効果により、3日程度は飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に、口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて室温の低いところに保存しましょう。



3. その他の飲み物を備える

水のほかにも、普段飲み慣れている心が落ち着く飲み物や、夏場の熱中症対策のためにも、スポーツドリンク等を備えておけると心強いです。冷凍可能なペットボトルを冷凍庫にストックしておけば、災害時、電気が止まった時に、冷凍庫内の保冷時間を延ばすことや、体を冷やすことにも役立ちます。



応急給水を受けるための備え

長く断水してしまい避難生活が長引くと、家の備蓄だけで過ごすことは難しくなるかもしれません。そこで災害が起こった時に困らないよう、今からできる対策として、災害時に給水を受けるための備えをご紹介します。



1. 地域の給水所マップを確認しておく

お住まいの市区町村のホームページで確認できます。

2. 給水バックを準備しておく

給水バックは、ポリタンクタイプ、キャリーカートタイプ、リュックタイプなどさまざまなタイプのものが、ホームセンターやドラッグストア等で販売されています。水は重いので、持ち運びしやすいものを備えましょう。



ポリタンクタイプの例



リュックタイプの例



キャリーバックタイプの例

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

断水時、食中毒予防や節水に役立つアイテムを備えよう

私たちは飲料水や調理に使う水のほかにも、手を洗ったり、食材や使用した調理器具、食器を洗ったりと、多くの水を使っていますが、断水時はこれらに使う水が一切ありません。

また、水は飲食のほかにも、手を洗ったり、歯を磨いたり、衛生面にも欠かせない大事なものです。水を備えることはもちろんのこと、断水時に役立つちょっとした工夫を知っておくことや試しておくことで、「もしも」の時、私たちの生活を助けてくれるかもしれません。

ここでは断水時、節水や食中毒予防に役立つアイテムや、調理法をご紹介しますので、「もしも」の時に役立てられるように、確認しておきましょう。

断水時、食中毒予防に役立つアイテム



① 消毒用アルコール
手指や調理器具の消毒



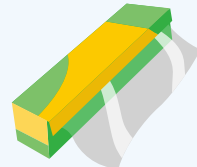
② 除菌ウエットティッシュ
手指や調理器具の消毒



③ ペーパータオル
手指や調理器具、食器をふく



④ 使い捨てビニール手袋
食品に直接触れないようにする



⑤ ラップ・アルミホイル・クッキングシート
調理器具や食器に巻いて洗い物を減らす



⑥ 食品用ポリ袋
皿やお碗にかぶせ洗い物を減らす、ボウル代わりに使う

断水時に役立つ調理法



パッククッキング
(湯煎調理)



ポリ袋調理
(火を使わない和え物等)



蒸し器やフライパンを
活用した蒸し料理



ホイル焼きや、フライパン用
シートを活用した焼きもの

節水に役立つアイテムと使い方

クッキングシート

食材を切る際には、まな板にクッキングシートを敷くと、汚れずに済みます。蒸し器に敷いたり、電子レンジでの加熱時に使ったり様々に役立ちます。



紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン

紙コップは調味料を混ぜる際に役立ちます。器代わりに使うこともできます。また割り箸、使い捨てスプーンは菜箸代わりに食材を混ぜたり、和えたりすることにも役立ちます。



フライパン用シート、アルミシート

フライパンを使う調理の際には、フライパン用のシートやアルミシートが役立ちます。深さのあるタイプもあり、焼き物だけでなく、煮物や揚げ焼き料理にも使えて便利です。油をひかなくてもこびりつかないので、カロリーカットができるのも魅力です。



食品用ポリ袋、耐熱性ポリ袋

ボウル代わりに役立ちます。ポリ袋をボウルに被せて使うと使いやすいです。汁物を食べる時には、器に被せると、洗い物が少なく済みます。耐熱性ポリ袋は、パッククッキング（湯煎調理）にも役立ちます。



ラップ

食器や使い捨ての紙皿、スプーンはラップを敷いたり、巻いたりすると繰り返し使うことができます。



食の選択肢を広げる 熱源を備えよう！

「カセットこんろ」や「カセットボンベ」など熱源の備えがあると、調理ができることで選択肢が広がり、寒い時にはお湯を沸かして内側から体を温めることもできます。安全に役立てるためにも、使用期限や正しい使い方を見直しましょう。キャンプ人気の高まりとともに、ラインナップも充実してきていますので、お気に入りの「カセットこんろ」を探してみるのも良いかもしれません。

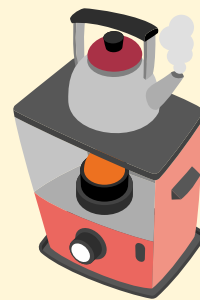
カセットボンベの予備はどのくらい必要なの！？

1人/1週間当たり、
カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります。



こんな熱源も・・・

東日本大震災の時、
灯油を燃料とする反射
式ストーブが大活躍し
たという声が多数あり
ました！



「カセットこんろ」、「カセットボンベ」を安全に使おう！

1. 使用期限を守ろう

カセットこんろ

製造後、約**10年**以上が経過したら
買い替えの検討をお願いします。

本体の側面に定格銘板のシールが貼られています。

この中に、**製造年**が西暦の数字下2ケタで、**製造月**が数字2ケタで
記載されています。

カセットボンベ

製造後、約**7年**以内に使い切りましょう。

製造年月の表示は、右のイラストを参照してご確認ください。
カセットボンベの缶の底面に、**製造年月日**が8ケタの数字で
印字されています。



2. 捨て方に気をつけよう

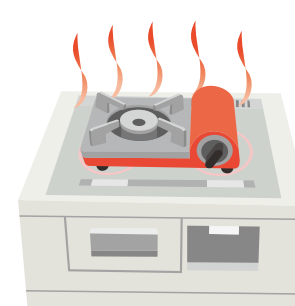
使用期限が切れたカセットボンベは、ガスを使い切って缶を空にしてから、
地域のごみの回収ルールにしたがって廃棄に出しましょう。

3. 使い方を確認しよう

正しく使わなければ、まさかの火災やケガ、事故に繋がる恐れがあります。
いま使われている方も、正しく使えているかどうか、いま一度見直しましょう。

使い方の注意点

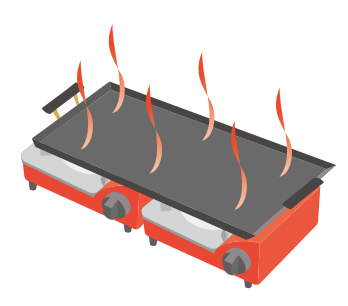
誤った使い方をすると、過熱や爆発に繋がる恐れがあります。
カセットこんろやカセットボンベの使用上の注意事項をしっかりと確認してから使いましょう。



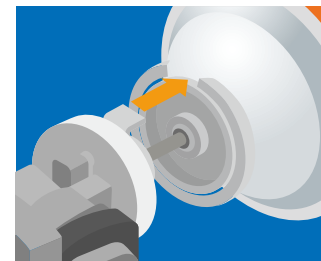
電磁調理器の上で
使用しない。



大きな調理器具を
使用しない。



2台以上並べて使用しない。



ボンベは表示通り
正しく装着する。

カセットボンベの切り込み凹部を
カセットこんろのボンベ受けガイ
ド凸部に合わせてセットしてくだ
さい。



こんろに指定されている
ボンベを使用する。

必ずご使用のカセットこんろ専用
のカセットボンベを使用してくだ
さい。

カセットボンベを40度以上になる
車内等に置かない。

カセットボンベは直射日光の当たる車
内など、高温になる場所には置かない
でください。

ストーブの近くで
使わない。

カセットボンベを暖房器具のそばや
ガスこんろの近くなど高温になる場所
に置かないでください。



もっと詳しく知りたい方はこちらから▶

自分や家族に合った備えをしよう ～配慮が必要な方向けの食品備蓄のポイント～

災害時には物流の機能の低下により、特殊食品が手に入りにくくなります。
平時から少なくとも「2週間分」の備蓄をしておきましょう。

要配慮者のための食品備蓄のポイント

乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



高齢者

- 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
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とうもろ調整食品
- 好物の食品、飲み物



慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
- ② 高血圧

→ 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯

- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

もっと詳しく知りたい方はこちらから▶



出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

高齢者や食べる機能が弱くなった人 向けに食品を食べやすくする工夫

家庭での備えを進めるとともに、食品を食べやすくする工夫を覚えておきましょう。
安全に食事を摂っていただき、健康を維持するためにとっても大事なことです。

食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

食欲が出ない時は...

- 温かい汁物や、栄養素を調整した「ゼリー飲料」などを。

飲み込みにくい時、むせる時は、
工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにする。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、
座るか、少し身体を起こして
食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、
おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整して
ちょうどよい
軟らかさに



出典:「健康増進のしおり2012-2 もしもい」の災害時だからこそ、弱い立場の人に優先して食事を「～赤ちゃんや高齢者たちの、大切ないのちを見守ろう～」(公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成、おかゆを食べやすくする方法 作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江

出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

食物アレルギーについて すべての人に知っておいてほしいこと

過去の災害では、食物アレルギーを持つ多くの方々が「避難所で配布されたものが一切食べられなかった」、「避難所の炊き出しに何が入っているのかわからず手を出せなかった」と大変な思いをされました。食物アレルギーはわがままではなく、疾患です。いざというとき、食物アレルギーの人たちを救えるのは、知識を持った大人です。みんなが知っておき、「もしも」の時に実践できるように備えておくことが重要です。

炊き出しについて

ご協力をお願いします



- ・使った食材を **全部** 貼り出してください(調味料も含む)
- ・食品の空き容器を再利用しないでください
- ・子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください

子どもも大人も食物アレルギーの人が増えています。

特に多いのが **卵・小麦・乳** で、

えび・かに・そば・落花生・くるみ

アレルギーが出やすい食べ物です。

アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。

症状はその人によって異なります。

ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあれば、

逆に中身を確認すれば食べられることもあります。

本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

⚠ これを使うとあぶない ⚠

- 使い捨て容器を丁寧に洗っても油脂や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗ってください。
- おにぎりを作る際、違う味付けを同じ調理器具や手袋でにぎらないでください。



食物アレルギーだけではなく、疾患による食事制限がある方や、
宗教上の理由等で食べられない食品がある方にも
原材料を表示することは有効です。



原材料表示は、少し離れた場所にあると、
列に並ばなくても確認ができるので助かります



- ① 使用した食材や調味料は **全て** 紙に書き出してください
- ② 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと貼り出してください
- ③ ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置いてください

- 自分の目で、食べられるかどうか判断できます
- 炊き出し中の手を止めて確認してもらわずに済むので、炊き出し作業もスムーズになります

よろしくお願いいたします



それでも食べられないこともあります。
重度のアレルギーの場合、炊き出しでは
どうしても食べられないこともあります。

そのときは、**調味料を入れる前に
ひと声かけていただいたり、
食材を分けてもらえたりできませんか。**
自分で調理することで、食べられます。

出典：一般社団法人LFA Japan「アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック」

LFAJapanでは、食物アレルギーの方向けの食品情報や、
災害時に役立つ情報・レシピを配信しています。

もっと詳しく知りたい方はこちらから▶



必ずトイレを備えよう

災害時には、地震などの影響でトイレが使えなくなってしまうことがあります。排水管の破損がないことを確認できるまでは、トイレを使い水を流すのはNGです。トイレが使えなくなったら、外に使えるトイレを探しに行かなければなりません。そしてそのトイレも、衛生的に安心して使えるかどうかは分かりません。過去の災害では、トイレに行く回数を減らすために水分を控えることで慢性的な脱水状態となり、その結果、下肢静脈血栓ができやすくなったことが指摘されています。衛生的な環境を保ち健康な体を維持するためにも、家庭でも、避難所でも、必ずトイレを備えましょう。

災害時！トイレのワンツースリー

もし大きな地震がきたら
そのままトイレを使わないで！！

- うんちが流れない
- トイレがつまる

1
トイレの安全を確認しよう！

OK!

×

2
携帯トイレをつかおう！

1

2

3

4

3
手をきれいにしよう！

フキ

アルコール

制作・発行
NPO法人日本トイレ研究所
www.toilet.or.jp

Labo.
日本トイレ研究所

災害時トイレの備えチェックリスト

災害時のトイレ問題は命と尊厳にかかわります。
自分と家族などを守るためにも、チェックリストを参考にトイレを備えよう！

□ 携帯トイレ（ 回分）



計算式に家族の人数を入れて、
必要な数を計算しよう

家族の人数×5回×7日間

□ ポリ袋



携帯トイレを濡らさない
ようにするためのポリ袋も
一緒に備えよう

□ トイレットペーパー（ ロール）



4ロール！
計算式に家族の人数を入れて、
1か月に必要な数を計算しよう

家族の人数×4ロール

□ ウェットティッシュ



断水したときも
手を衛生的に保つために
ウェットティッシュなどを
備えよう

□ 手指消毒液



感染症予防のために
手指消毒液も備えよう

□ 照明



照明は、両手が自由になり
空間全体を照らすことが
できるものを備えよう

□ 使用済み携帯トイレ保存容器



臭いが漏れないように
ふた付きで密閉できる
保存容器を備えよう

□ その他の備え



安心してトイレを使うために
他に必要なものがないか
考えてみよう

Labo.
JAPAN TOILET LABO

出典：特定非営利活動法人日本トイレ研究所ホームページ

命を守る災害時の“口腔ケア”

地震の影響で断水している地域では、口の中を歯みがきなどで清潔に保つことがおろそかになりやすく、口の中の細菌がだ液とともに肺に流れ込んで炎症を起こす「誤えん性肺炎」のリスクが高まります。非常用持ち出し袋や外出時のバックの中にも、ハブラシや液体ハミガキを備え、入れ歯の方はケースや洗浄剤も備えておくことで安心です。「水が不足した環境で役立つ“口腔ケア”の方法」をご紹介します。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにして肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2～3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

監修：ときわ病院 歯科・歯科口腔外科部長 神戸市健康局歯科専門役 足立平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

SUNSTAR

出典：サンスター「防災にオーラルケア」ホームページ

「もしも」のために知っておきたいエコノミークラス症候群の予防

食事や水分を十分に摂れない状態で、避難所の狭いスペースや、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症などを誘発するリスクがあります。このようなエコノミークラス症候群のリスクを減らし、健康を維持するためにも予防方法を確認しておきましょう。

エコノミークラス症候群の予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげるなどを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



出典：厚生労働省ホームページ

夏の備えと冬の備え

災害時における季節ごとの備えは、夏と冬の異なる環境リスクに対応するために必要不可欠です。夏は室内も室外も温度は高くなり、大変危険な状況になり熱中症を引き起こすリスクが高まります。一方冬は、電気が止まればほとんどの暖房器具は使えず、寒さで凍える可能性が高まり、低体温症になってしまうリスクがあります。これらのリスクに対処するために、「いつも」から季節に応じた備えをしておくことや、「もしも」の時のために知識を身につけておくことが重要です。

夏

「いつも」も「もしも」も役立つ熱中症対策

水分補給の備え

飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。
カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう！



塩分補給の注意点

大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む飴やタブレット、食品等を活用しましょう。
一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気をつけましょう。

冷却グッズの活用

体を冷やすのに役立つ便利グッズを活用しましょう！



ネッククーラー



保冷剤や保冷枕



携帯型扇風機



冷却シート



冷却スプレー

日差しを避ける工夫

吸汗・速乾素材のものなど、通気性が良く、熱を逃しやすい服装を心がけましょう。
屋外に出る際には、日傘や帽子、通気性の良い長袖などを活用し、直接日が当たらないようにしましょう。

冷凍庫の上手な活用法

保冷剤や食品等をパンパンに詰めておくことで、お互いが保冷し合い停電時の保冷時間を延ばすことができます。
また冷凍可能なペットボトルを冷凍しておくことで、保冷剤代わりにもなり、冷たい飲料を飲んで、体を冷やすこともできます。



「もしも」の時に役立つ体を内側から温めるための備え

1. まずはカセットコンロ、カセットボンベの備えを！

「もしも」の時、お湯を沸かすことができると、レトルト食品やカップ麺、カップスープなど、食べられる食品の幅が広がり、体を温めることにも繋がります。

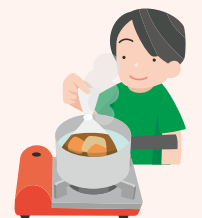


2. 手軽に食べられる食品をストックしよう！

お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライのスープや、カップスープ、湯煎で温めて食べることができるレトルト食品などをストックしましょう。
ご自身やご家族が食べられるもの、美味しいと思うものを見つけて備えましょう！

3. 断水時にも役立つ調理法を知り、 温かい料理が食べられる準備をしておこう！

耐熱性のあるポリ袋に、食材や調味料を入れて湯煎する“パッククッキング”や、フライパンを活用したホイル焼き、蒸し器を使った“蒸し料理”などは、温かい料理を食べるための手段となります。



災害が起こった時、低体温症にならないためにできること・・・

- 普段からみんなで楽しく会話、交流する
→ 声の調子、話し方、表情に変化があれば管理者や医療班に報告する
- 水を沸かして白湯を飲む（できれば砂糖を溶かす）
- カフェインが含まれるお茶やコーヒーなどは避ける
- とにかく毎日食べ続ける
- ラジオ体操などの運動に取り組む（食事を取ることが前提）
- マスクを着用する（息苦しくならない程度で）
- 足元や首元が冷えないように温める
・ 首元にマフラーを巻く。なければタオルや余った衣類で代用する
・ 重ね着した衣類の間に丸めた新聞紙を詰める
- 床は冷えているため雑魚寝を避ける（簡易ベット等を使う）
- かかとを上げ下げしたり、ふくらはぎをもんだり、足指をグーパーで閉じたり開いたりして動かし
エコノミークラス症候群の予防をする



出典：日本赤十字北海道看護大学 根本昌宏教授



「いつも」から、栄養バランス良くしっかりと食事を摂ることや十分な睡眠をとること、適度な運動習慣を身につけることは、熱中症対策や温まりやすい体づくりにも繋がっています。免疫力が下がらないように、健康な体づくりをしておくことは、私たちが今すぐできる防災の一つです。



「いつも」も「もしも」も役立つ！ 減塩の工夫



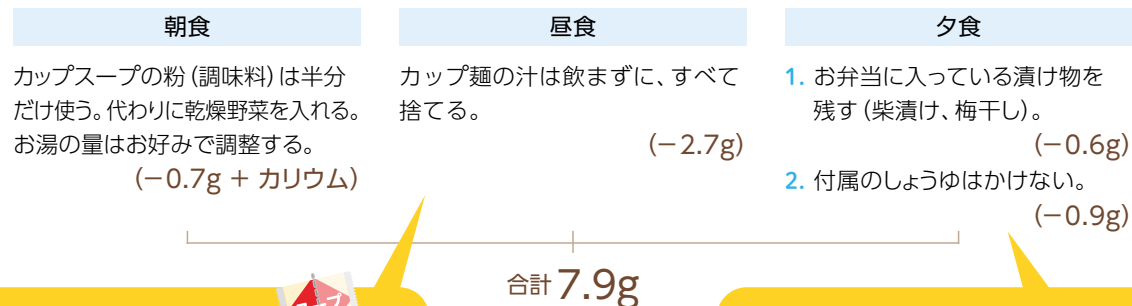
日本人の1日当たりの塩分摂取目標量は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満とされています（2020年日本人の食事摂取基準より）。しかし、過去の災害時には、塩分量や栄養バランスに配慮されていない食事が続くことで、塩分過多となってしまうケースが多く見られました。また、野菜や果物などを摂取できず“カリウム”が不足すると、体内の塩分濃度が上がります。塩分の摂り過ぎは高血圧や心疾患、脳血管疾患など、さまざまな病気のリスクを高めます。「いつも」から減塩の工夫を少しずつ積み重ねていきましょう。

災害後の食事例



減塩の工夫

同じ食事内容でも、次のような工夫を取り入れると、約5gの塩分量を減らすことができます。



汁が捨てられない状況の場合

別添の小袋の調味料を半分だけ入れ、お湯の量を減らして食べる（調味料が別添タイプのカップ麺に限る）。

-4.9g!

お弁当のおかずは味がしっかりついていることも多いので、一度食べてみてからかけるようにしましょう。

さらに塩分摂取量を減らすためには、「いつも」から塩分量や栄養バランスに配慮して食品を備えておくこと。塩分の多い食品を食べる際には、カリウムを含む野菜や果物を食べることを心掛け備えましょう。「どんなときも♪レシピ」では、塩分の高い漬物や缶詰を、塩分の少ない食材と組み合わせて調理することで、全体の塩分濃度を薄めることや、食材の味わいや風味を活かした調理によって減塩しています。

ライフライン別 索引

掲載
ページ

	火を使わない	ガス カセットコンロとカセットボンベの備えがあれば作れる	水道 全く水を使わずに作れる※1 少量の水で作れる※2	電気 電子レンジを使う
35 たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●		●	●
桜えびと揚げ玉のおにぎり	●		●	●
じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●		●	●
36 カリカリ梅とわかめのおにぎり	●		●	●
きくらげとごまのおにぎり	●		●	●
37 鶏だしザーサイ茶漬け		●		●
38 鮭と塩昆布のお茶漬け		●		●
冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け		●		●
41 大豆缶と桜えびのチーズおやき		●	●	
42 大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ～のりしお味～		●	●	
43 大豆缶とツナのマリネサラダ	●		●	
44 大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮		●		
45 焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯		●	●	
46 焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●		●	●
47 鶏だしうどん		●		
48 岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁		●		
49 いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ		●	●	
50 いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風		●		
51 いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺	●		●	
52 いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え	●		●	
53 じゃがいもツナコーンピザ		●	●	
54 鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き		●	●	
55 かぶのほたて缶あんかけ		●		
56 さば缶トマトマリネ	●		●	
57 あさり缶と糸寒天のぼかぼかししょうがスープ		●		
58 桜えびときくらげの焼きビーフン		●		
59 切り干し大根とさきいかのさっぱり和え	●		●	
60 切り干し大根のサラダ	●		●	
61 切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え	●		●	
62 高野豆腐の卵とじ		●	●	
63 鮭とばを使った根菜うま味汁		●		
64 鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●		●	●
65 厚揚げときのこのあんかけ	●		●	●
66 シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き		●	●	
67 冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん		●		
68 冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し		●	●	
69 キウイのしゅわしゅわドリンク	●		●	
もちりバナナパンケーキ		●	●	

※1 全く水を使わずに作れる⇒調理はもちろん、食材を洗うことや、使った調理器具の片付けに水を使わずに済むレシピです。

※2 少量の水で作れる⇒洗浄や調理に使う水の量が、最低限で済むレシピです。

調理に使う水の量は、目安1人分100mℓ以下のレシピを示しています。
どちらもP79、80の断水時への備えがあることを前提としています。

食品別 索引

掲載
ページ

	缶詰 (瓶詰、パウチ 食品を含む)	乾物	粉類		冷凍食品	パック ご飯
			薄力粉	片栗粉		
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●				●
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●				●
	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●			●	●
36	カリカリ梅とわかめのおにぎり	●				●
	きくらげとごまのおにぎり	●				●
37	鶏だしザーサイ茶漬け	●				●
	鮭と塩昆布のお茶漬け	●	●			●
38	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け	●			●	
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●	●			
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜	●	●	●		
43	大豆缶とツナのマリネサラダ	●				
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮	●				
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯	●				
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●				
47	鶏だしうどん	●			●	
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●	●			
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ	●	●	●		
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風	●	●			
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺	●				
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え	●				
53	じゃがいもツナコーンピザ	●		●		
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き	●				
55	かぶのほたて缶あんかけ	●				
56	さば缶トマトマリネ	●				
57	あさり缶と糸寒天のぼかぼかしょうがスープ	●	●			
58	桜えびときくらげの焼きビーフン	●				
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え	●				
60	切り干し大根のサラダ	●	●			
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え	●	●			
62	高野豆腐の卵とじ	●				
63	鮭とばを使った根菜うま味汁	●				
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●	●			
65	厚揚げときのこのあんかけ			●		
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き	●	●		●	
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん	●			●	
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し				●	
	キウイのしゅわしゅわドリンク					
69	もっちりバナナパンケーキ			●		

食材別 索引

掲載
ページ

	肉	魚介	豆製品	卵	海藻 きのこ	野菜
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり				●	
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●			●	
	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●	●		●	
36	カリカリ梅とわかめのおにぎり				●	
	きくらげとごまのおにぎり				●	●
37	鶏だしザーサイ茶漬け	●				●
	鮭と塩昆布のお茶漬け		●		●	
38	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け	●			●	
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●	●			
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜	●	●		●	
43	大豆缶とツナのマリネサラダ		●			●
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮	●	●			●
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯	●			●	
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが	●				●
47	鶏だしうどん	●			●	●
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●			●	●
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ		●		●	●
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風		●		●	●
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺		●			●
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え		●			●
53	じゃがいもツナコーンピザ		●			●
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き		●		●	●
55	かぶのほたて缶あんかけ		●			●
56	さば缶トマトマリネ		●			●
57	あさり缶と糸寒天のぼかぼかしょうがスープ		●		●	●
58	桜えびときくらげの焼きビーフン		●		●	●
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え		●			●
60	切り干し大根のサラダ		●		●	●
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え		●		●	
62	高野豆腐の卵とじ		●	●	●	●
63	鮭とばを使った根菜うま味汁		●		●	●
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨	●				●
65	厚揚げときのこのあんかけ		●		●	
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き		●	●	●	●
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん		●			●
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し	●				●
	キウイのしゅわしゅわドリンク					
69	もっちりバナナパンケーキ					

おすすめタイプ別 索引

掲載 ページ		作って 楽しい	とにかく 簡単	体が 温まる	たんぱく質が 補える (1食あたり10g以上)	野菜が 摂れる
35	たくあんと海苔の韓国風おにぎり	●	●			
	桜えびと揚げ玉のおにぎり	●	●			
36	じゃこと塩昆布と冷凍枝豆のおにぎり	●	●			●
	カリカリ梅とわかめのおにぎり	●	●			
	きくらげとごまのおにぎり	●	●			
37	鶏だしザーサイ茶漬け		●	●	●	
38	鮭と塩昆布のお茶漬け		●	●		
	冷凍焼きおにぎりを使ったお茶漬け		●	●		
41	大豆缶と桜えびのチーズおやき	●			●	
42	大豆缶とじゃこのカリカリ揚げ〜のりしお味〜	●	●			
43	大豆缶とツナのマリネサラダ				●	●
44	大豆缶と野菜とベーコンのコンソメ煮			●		●
45	焼き鳥缶ときのこの炊き込みご飯					
46	焼き鳥缶でつくる♪鶏じゃが			●		●
47	鶏だしうどん		●	●	●	
48	岩手県の郷土料理♪ひつつみ汁	●		●		●
49	いわし醤油煮缶でつくる海苔ニラチヂミ	●			●	●
50	いわしのかば焼き缶でつくるひつまぶし風		●	●		
51	いわし水煮缶のさっぱりねぎ塩冷麺		●		●	
52	いわし味噌煮缶ときゅうりのごまみそ和え		●		●	●
53	じゃがいもツナコーンピザ				●	
54	鮭缶と野菜ときのこのホイル焼き			●	●	●
55	かぶのほたて缶あんかけ			●		●
56	さば缶トマトマリネ		●		●	●
57	あさり缶と糸寒天のぽかぽかしょうがスープ		●	●	●	●
58	桜えびときくらげの焼きビーフン					●
59	切り干し大根とさきいかのさっぱり和え		●			●
60	切り干し大根のサラダ		●			●
61	切り干し大根とほたて缶の一味マヨ和え		●			●
62	高野豆腐の卵とじ			●	●	
63	鮭とばを使った根菜うま味汁			●		●
64	鶏ささみとピーマンのさっぱり春雨					●
65	厚揚げときのこのあんかけ		●	●	●	
66	シーフードミックスでつくる!海鮮お好み焼き	●			●	●
67	冷凍うどんでつくる!トマトとツナの豆乳ぶっかけうどん		●		●	●
68	冷凍シュウマイとキャベツのしょうが蒸し		●	●	●	●
69	キウイのしゅわしゅわドリンク	●	●			
	もっちりバナナパンケーキ	●				

どんなときも♪レシピ集 発刊によせて

私は地域の防災活動の一環として、災害時を想定した親子料理教室を企画・運営しています。この親子料理教室では、災害時を想定した環境（電気・ガス・水道が使えない）で、会場にある食材を用いて栄養バランスの良いレシピを考え、実際に調理して、その場で食べて評価することを課題としています。電気・ガス・水道が使えない状況でも、参加者は親子で「カセットコンロでポリ袋調理をすれば、ごはんが炊けるんだ」、「いつも家にある野菜とレトルト食品を組み合わせれば、おいしく食べられるね」など、たくさんのアイデアで災害時の調理を楽しんでいました。

災害時（もしも）に、日常（いつも）以上のことはできません。

日常から調理していても、「いつも」と「もしも」では、ライフラインなどの条件が大きく違います。災害時に家にある食材を調理して食べるには、何が必要で、どのような調理法があるかを知り、家族で話し合うことが重要です。日常から災害時を意識して備えることで、災害時に調理して、栄養バランスの整った「いつも」のメニューが食べられます。

本書には、被災経験に基づいた日常でも災害時でも活用できるレシピが掲載されています。すべてのレシピは、いつも家にある食材で、栄養豊富なメニューが簡単に調理できるように、必要な備品についても詳しく解説されています。「いつも」も「もしも」も役立つ「どんなときも♪レシピ」を知ること、あなたとあなたの大切な家族、地域の仲間と温かくておいしい食事を、「どんなときも」一緒に食べられます。

皆さまが本書の内容を活用することで、「どんなときも」健やかに過ごす一助となることを祈っております。

監修 神戸学院大学栄養学部栄養学科管理栄養学専攻 伊藤 智



伊藤 智 [いとう さとし]

神戸学院大学栄養学部 講師。
2015年 神戸学院大学栄養学部 助教、2023年から現職。
神戸学院大学栄養学部 卒業、名古屋学芸大学大学院栄養科学研究科博士後期課程 修了、博士（栄養科学）、管理栄養士。
2022年 栄養と防災が同時に学べるカード型教材「BOSAIカードX」を出版。2022年 日本災害食学会研究発表会 実行委員会特別賞、2024年 国立循環器病研究センター主催 第6回 S-1g大会 医薬健栄研・災害栄養賞 金賞。

あとかき

本書でご紹介をした東北の皆さまのお声には、
災害が起きた後、健康に生き抜くための大切な知恵が詰まっています。
「自分が伝えることで、誰かのお役に立てれば」と、当時のことを涙ながらに
お話ししてくださった方もいらっしゃいました。

皆さまのお話を悲劇で終わらせないために、そして同じことを繰り返さないためには、
過去の災害からの教訓をしっかりと受け止め、改善し、
災害に強い人や社会を築いていく必要があります。

まずは本書が、手に取ってくださった皆さまの「いつも」の生活や、
災害時など「もしも」の時に少しでも役立ち、安心や健康に繋がることを心より願っております。
また、本書を通じて得た知識や、共感をいただけたことがございましたら、
大切な方、親しい方にもぜひ、お伝えください。
それによって、「食の防災力」が少しでも高まっていく一助になれば、幸いです。
本書の制作にご協力いただきましたすべての皆さまに、心より感謝申し上げます。

「いつも」も「もしも」も役立つ！

どんなときも♪レシピ集

発行日 2024年9月1日 初版発行
発行責任者 山崎 一郎
製作 食の力による防災支援・復興支援事業
原 裕樹、山田 幹夫、三浦 優佳（栄養士）
発行所 公益財団法人味の素ファンデーション
〒104-0031 東京都中央区京橋一丁目19番4号 TAF 京橋ビル3階
デザイン・制作 株式会社ブランドコミュニケーション

アンケートにご協力ください

今後の参考にさせていただきます
ので、ご協力をよろしくお願い
いたします。PC、スマートフォンから
下記QRコードにアクセスし、アン
ケートにご回答いただければ幸い
です。

スマートフォンの
QRコードで
簡単アクセス



●回答締め切り：2025年9月30日

問い合わせ先

✉ taf_information@aji-foundation.org



THE
AJINOMOTO
FOUNDATION