

6月26日 展示内容～災害食(中間報告)～

防災用品のアンケート結果

1. 2年の水谷ゼミ33人の家にどれくらいの防災用品および、防災食がそろっているかについてアンケートを実施しました。その結果から、今後備えておくべきものを考えました。

まとめ

防災用品のアンケート

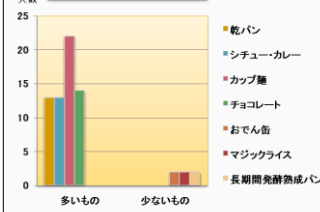


・最低限必要と思われる物(懐中電灯、紙・生理用品、乾電池)はどの家にも揃っていました。
・今回の東日本大震災が発生した時はまだ寒さが残る季節でもあり、被災地の寒さ対策が問題にとしてあげられていました。しかし、非常用簡易寝袋は1名しか持っていないませんでした。今後の備えとして、非常用簡易寝袋や寒さ対策のためのグッズ等の準備が必要だと思いました。

東海学園大学

まとめ

非常食のアンケート



・東日本大震災から、食料を最低3日分は、用意しておいたほうが良いと思いました。
・私たちが食べるカップ麺は、お湯を使います。しかし、缶詰や乾パンは缶を開けるとそのまま食べることができるので、用意しておくことをおすすめします。

東海学園大学

災害時の食事

-材料-

豚肉 ウインナー ベーコン ハム 豆腐 納豆 卵 人参
もやし 玉ねぎ ジャガイモ しょうが あげ たけのこ
にんにく こんぶ マカロニ スパゲティ ホットケーキミックス
小麦粉 片栗粉 わかめ カレー粉 コーン缶 味噌 コンソメ
ミートソース 煮豆 麻婆豆腐の素 牛乳 ヤクルト 野菜ジュース
ヨーグルト チーズ ジャム パナナ 食パン お米 飲料水
その他調味料



栄養

温食



東海学園大学

- RESIPE -

1日目

朝: ハムエッグトースト コーンスープ 玉ねぎのサラダ パナナ

使う材料◆ハム 卵 食パン コーン缶 飲料水 玉ねぎ わかめ パナナ
POINT◆パナナ...良質なミネラル、食物繊維、ビタミンを含み、満腹感も得られる

昼: 白飯 豚肉と野菜の炒め物 ホトフ ヨーグルト

使う材料◆お米 飲料水 豚肉 人参 もやし 玉ねぎ ジャガイモ
ヨーグルト ジャム

POINT◆豚肉...豊富なたんぱく質とビタミンB₁が特徴で疲れがたまっている時など、疲労回復に効果的

夜: 豚肉を使ったカレーライス ポテトサラダ

使う材料◆豚肉 ジャガイモ 人参 玉ねぎ 飲料水 ハム

POINT◆人参...含有成分であるβ-カロテンのほとんどは体内でビタミンAに変わり、体の抵抗力を高める働きをする



β-カロテン!

東海学園大学

- RESIPE -

2日目

朝: 粥の炊き込みご飯 味噌汁 わかめと玉ねぎの酢の物

使う材料◆たけのこ お米 飲料水 味噌 わかめ 玉ねぎ
POINT◆味噌...豆製品を使って、タンパク質不足の解消 免疫機能を高める

昼: 炊き込みご飯のおにぎり ベーコンとジャガイモの煮物 しょうが湯

使う材料◆朝の炊き込みご飯 ベーコン ジャガイモ しょうが 飲料水
POINT◆しょうが...食欲を増進させて新陳代謝・発汗作用を活性化させる

夜: 粥の煮物を卵とじにした丼 澄まし汁(生姜を含む) 煮豆

使う材料◆卵 飲料水 しょうが 玉ねぎ 煮豆
POINT◆豆...鉄分を多く含んでいるので貧血予防、疲れにくくする働きがある



生姜を食べて
元気をつけよう!★

東海学園大学

- RESIPE -

3日目

朝: 白飯 納豆 卵スープ 人参のスティックサラダ

使う材料◆お米 飲料水 納豆 卵 玉ねぎ 人参
POINT◆卵...鶏卵を使うことで食物繊維不足を補う

昼: 和風オムライス マカロニサラダ 野菜ジュース

使う材料◆卵 お米 マカロニ 玉ねぎ 野菜ジュース
POINT◆野菜ジュース...ミネラル・ビタミン不足を解消

夜: ベベロンチーノ 豆腐入りのミネストローネ ジャーマンポテト

使う材料◆スパゲティ にんにく 一味 豆腐 玉ねぎ ジャガイモ 飲料水
POINT◆にんにく...スコルチンという成分が新陳代謝を良くし、風邪予防にも役立つ

風邪予防に最適だよ!



東海学園大学

カセットコンロを使った お手軽レシピ

缶詰めやレトルト食品を
利用した災害時における
アレンジレシピを紹介！

1年 寺嶋ゼミ

東海学園大学

はじめに

今回の東北関東大震災をうけて、
私たちの住む東海地方にもくるであろう
東海大地震に備えて、私たちは保存の
きく食材や、普段一般家庭においてあ
る食材を使ってできる手軽なオリジナル
レシピを考えました。



東海学園大学

フライパンで作るツナとトマトのお手軽パスタの作り方



材料(2人分)
パスタ……200g
ツナ……1缶
ホールトマト缶……1/2缶
(ない場合はケチャップでの代用可)
水……400cc
コンソメキューブ……1個
塩・コショウ……少々

<パスタをより柔らかくするためには……>

* あらかじめパスタを水に浸しておく。
* ツナ缶の油は捨てずに最後に一緒に混ぜ合わせる。



東海学園大学

☆作り方☆

1. フライパンに塩(ひとつまみ)と水を入れて沸騰させる。
(あらかじめコンソメキューブを溶かすお湯を少量とっておく)
2. パスタがフライパンの大きさより長い時は半分に折る。
(大きなフライパンならそのままでもよい)
3. 沸騰させたお湯にパスタを入れ、麺がくっつかないように
かき混ぜながら中火で1分加熱。
4. 火を止めてフタをする。(パスタの茹で時間 - 1分放置)
5. フタをとり、麺をほぐしたら、強火で再加熱して残った水分
を飛ばす。
6. 溶かしておいたコンソメとツナ缶とトマト缶を潰し入れ、
塩・コショウを加えて混ぜ合わせる

ポイント……太さじ1〜2杯の茹で汁が残るくらいがおすすめ



東海学園大学

生米から作るトマトリゾット



材料 (4人分)

・米：2カップ
・トマト缶：1缶
・粉チーズ：大さじ4※
・玉ねぎ：1個
・オリーブオイル(または油)：大さじ4
・コンソメスープ：1200ml※
・塩：小さじ1
・こしょう：適量

※お好みで調整してください

東海学園大学

☆作り方☆

- ・ トマト缶は出来ればカットのモノを用意します。
コンソメは小鍋で温めておきます。
- ・ フライパンにオリーブオイル、みじん切りの玉ねぎを入れて炒
めめます。お米を加え触ってみて熱いと感じるまで炒めます。
- ・ トマトを加え火が通ったら、コンソメスープをヒタヒタになるまで
入れ軽く煮立つくらいの火加減にし、17分タイマーをかけます。
- ・ 米が常にヒタヒタになるようにコンソメを継ぎ足します。
この時、かき混ぜすぎると粘りが出てしまうので、注意。
- ・ タイマーが鳴ったら、米がアルデンテに煮えているか、チェック
します。(一粒取り出して、包丁の腹でつぶし、へばりついた米
粒に白い点々が2〜3個あればOKです。)
- ・ 塩こしょうで味を整え、仕上げに粉チーズを加え混ぜ合わせ
出来あがり。

東海学園大学

ナポリタンうどん

材料*

冷凍うどん
玉ねぎ
ウインナー
塩
こしょう
ケチャップ

作り方*

- ①うどんを茹でて水を切っておく。
- ②玉ねぎ、ウインナーを食べやすい大きさに
切り油をひいたフライパンで炒める。
- ③うどんを加え塩、こしょうを振り水を少し
入れ蓋をし、二分ほど蒸し焼きにする。
- ④蓋をあけ強火で水気をとばす。
- ⑤好みの量のケチャップを入れ少し炒めたら
出来上がり。

東海学園大学

玉ねぎやウインナーは、災害時 家にある野菜やお肉で代用可！
味付けはどの家庭にも常備してある塩×こしょう×ケチャップで
子どもにも人気のナポリタン風☆ お好みで調味料の量を加減して
ください。



今回は玉ねぎ、ピーマン、ウインナー
を使用しました。



調理時間も短く、手軽に
美味しく出来上がりました。
特に小さいお子様に
好かれる味だと思います。

東海学園大学

まとめ

災害時のアレンジレシピを考えてみて、
限られた食材の中で、カセットコンロのみを使っ
て調理することは難しかったが、
このような状況の時こそ
“食を楽しむ”という気持ちも
大切だと思いました。

東海学園大学

災害時の家庭内レシピ

条件

- ・ライフライン寸断により火力はカセットコンロの使用のみ
- ・冷蔵庫に残っている食材のみ使用可能
- ・災害用備蓄食品、缶詰を使用

レシピ

一般食 → 高齢者用災害食
噛みやすさ・飲みこみやすさに重点をおく

一般食 → 幼児用災害食
2~3歳児を対象に食べやすさを重視

野菜不足を補う食事



東海学園大学

〈クラムチャウダー〉 高齢者用

(材料 1 人分)	
あさり缶詰	1/4缶
つぶコーン缶詰	1/4缶
玉ねぎ	50g
にんじん	10g
じゃがいも	80g
あさりの缶詰の汁+水	50ml
牛乳	80ml
バター	大1
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	適宜

1. 玉ねぎ・にんじんは1cm角にし、じゃがいもは薄切りにする。
2. 厚手の鍋で1をバターで炒め、水気を切ったつぶコーン缶詰を入れる。
3. 2にあさり缶詰の汁に水を足して、じゃがいもが煮崩れるまで煮る。
4. あさりと牛乳を加えて塩こしょうで味をととのえ、器に注ぐ。パセリがあれば上から散らす。

<ポイント>
細かく切ることによって火通りをよくし、被災後の限られた熱源でも調理できる。



東海学園大学

〈チャーハン〉 一般食

(材料1人分)	
アルファ米	100g
玉ねぎ	20g
にんじん	20g
ピーマン	10g
焼鳥缶	1/2缶
うずらの卵(缶)	3個
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

- (作り方)
1. アルファ米に熱湯を加え、置いておく。
 2. 玉ねぎ、人参、ピーマンを荒みじん切りにする。
 3. 焼鳥・うずら卵は缶詰から出して水を切り、焼鳥は食べやすい大きさに切る。
 4. 2を炒めて、1を入れて3を入れ、しょうゆ・塩こしょうで味をととのえる。



<ポイント>
アルファ米を使って電気を使わずにお米を炊き缶詰の焼鳥とうずらの卵を使うことで炒める時間を短縮する。

東海学園大学

〈にゅうめん〉 一般食

(材料1人分)	
そうめん	100g
干しいたけ	1枚
ツナ缶	1/2缶
カットわかめ	1g
乾燥刻みネギ	1g
水	200cc
だしの素	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	少々
みりん	大さじ1/2

- (作り方)
1. 干しいたけは水で戻し薄切りにしておく。
 2. 戻し汁を沸かし、そうめんを茹でる。
 3. 茹であがったら、干しいたけ、だしの素、しょうゆ、みりんを入れ、塩少々を加えて味をととのえ、カットわかめを加えてひと煮立ちさせる。
 4. 器に3を入れ、ツナ缶、乾燥刻みネギを上のにせる。

<ポイント>
ゆで時間の短いそうめんを使う。水の量を減らすためにしいたけの戻し汁を使う。

東海学園大学

〈チャーハン〉 高齢者用

(材料1人分)	
アルファ米	100g
玉ねぎ	20g
焼鳥缶	1/2缶
にんじん	20g
ピーマン	10g
うずらの卵(缶)	3個
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
(あん)	
鶏がらだし	大さじ1/2
水	100cc
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ2

- (作り方)
1. アルファ米に熱湯を加え、置いておく。
 2. 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを荒みじん切りにする。
 3. 焼鳥・うずら卵は缶詰から出して水を切り、焼鳥は食べやすい大きさに切る。
 4. 2を炒めて、1を入れて3を入れ、醤油・塩こしょうで味をととのえる。



- (あん)
1. お湯を沸かし、鶏がらだし・醤油・砂糖を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 2. にチャーハンを盛り、上からあんをかける。

<ポイント>
・高齢者が飲み込みやすいようにあんできとろみをつける。
・材料は、食べやすいようにみじん切りにする。

東海学園大学

〈にゅうめん〉 幼児食(2歳児)

(材料1人分)	
そうめん	30g
干しいたけ	1/2枚
ツナ缶	1/4缶
カットわかめ	0.5g
乾燥刻みネギ	1g
水	150cc
だしの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
塩	少々
みりん	小さじ1

- (作り方)
1. 干しいたけは水で戻し、みじん切りにしておく。
 2. 戻し汁を沸かし、3つ折りにしたそうめんを茹でる。
 3. 茹であがったら、干しいたけ、だしの素、しょうゆ、みりんを入れ、塩少々を加えて味をととのえ、カットわかめを加えてひと煮立ちさせる。
 4. 器に3を入れ、ツナ缶、乾燥刻みネギを上のにせる。

<ポイント>
そうめんを折ることで茹で時間短縮。ツナ缶でたんぱく質を補給。

東海学園大学

〈トマトリゾット〉 野菜不足を補う料理①

(材料1人分)	
無洗米	70g
玉ねぎ	1/4個
にんじん	20g
ボークビーンズ	1缶
ホールトマト	1/4缶
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

- (作り方)
1. 玉ねぎ、にんじんは、みじん切りにしておく。ホールトマトは缶から取り出しつぶしておく。
 2. 1を炒め、そこへ米を洗わずにいれ、さらに炒める。
 3. 2にホールトマトとボークビーンズの汁を入れる。火加減は軽く煮立つくらいにする。
 3. 火にかけて15~20分くらいしたら、塩こしょうで味を整え軽く混ぜて仕上げる



<ポイント>
無洗米を使うことで水の削減。日持ちする野菜を使用。

東海学園大学

〈雑炊〉 野菜不足を補う料理②

(材料1人分)	
アルファ米	100g
干しいたけ	1枚
水	200cc
マグロフレーク缶	小1缶
大根	50g
にんじん	20g
フリーズドライニラ	3g
しょうゆ	小さじ1

- (作り方)
1. 干しいたけを戻し、薄切りにしておく。戻し汁はとっておく。
 2. 大根、にんじんはせん切りにしておく。
 3. フレーク缶と干しいたけ、大根、にんじんを一緒になべにいれ、しょうゆと戻し汁をいれて味をととのえる。
 4. 野菜がやわらかくなったら、アルファ米を入れて弱火で煮る。
 5. 最後にフリーズドライニラを加え、ひと煮立ちさせ、仕上げる。

<ポイント>
アルファ米を使うことで使う水を削減。日持ちする缶詰を使用。



東海学園大学

【時短・簡単・節水レシピ】

【コンロでちょちょいと節水レシピ】

Not!! ライフライン 時短・簡単・節水レシピ!

- レシピ1: 缶詰だけで出来ちゃうハンバーガー
+ オレンジジュース
- レシピ2: 切干のピリ辛
- レシピ3: 温玉キムチ丼

缶詰だけで出来ちゃう
ハンバーガー
+
オレンジジュース

水も火も
使わないから
とっても簡単!



【1人分材料】
・缶入りパン...1つ
・SPAM(シーチキンでも可)...1/2切れ
・スイートコーン...適量
・バター(マヨネーズでも可)...適量
・レタス(キャベツでも可)...適量
・オレンジ(大きめ)

【作り方】
① 缶入りパンを横に切り、マヨネーズ
やバターを塗る
② SPAM・レタス・コーンの順にのせ
もう片方のパンで挟んでできあがり
④ オレンジは、手で絞ってジュースに注ぐ



エネルギー: 240 kcal
たんぱく質: 6.8 g
脂質: 11.7 g
食塩分: 0.8 g

東海学園大学

Not!! ライフライン! コンロでちょちょいと節水レシピ!

- レシピ1: パナナホットケーキ
レシピ2: 野菜の豆乳シチュー
レシピ3: トマトと豆腐の麻婆煮

～パナナ・ホットケーキ～



エネルギー: 470 kcal
たんぱく質: 10.8 g
脂質: 3.7 g
食塩分: 1.5 g



材料 (7～8個分)

パナナ1本(完熟のものがおいしいよ)
ホットケーキミックス(HCM) 200g

作り方

1. パナナは皮をむき、ビニール袋に入れてもみながらつぶす
2. HCMを加え、よく混ぜ粉っぽさがなくなり全体がねっとりしたらOK!!!
3. 弱火でフライパンにフタをして焼く
※上から押さえず厚みのあるまま焼く
4. 表面が乾いてきて裏面に焼き色が付いたら返して同じように焼く

コツ・ポイント

・パナナの大きさと完熟度合いによって、生地
の硬さが変化します。しばらくもみ混ぜると
ねっとり、様子を見ながらHCMを加えて調整
・ヨーグルト大さじ2～3を加えると、しっとり
もちもち感! お好みでどうぞ。

東海学園大学

切干のピリ辛

火を使わず!
栄養バランスよい一品!

★材料★

切り干し大根...1/2袋
きゅうり...1本
にんじん...5 cmくらい
玉ねぎ...1/2個
塩...少々
*コチジャン...小さじ2
*砂糖...小さじ2
*酢...大さじ2
*醤油...大さじ2
*ごま油...小さじ1～大さじ1
*いりごま白...大さじ1～2

～作り方～

1. 切り干し大根を水で戻す
2. きゅうり、にんじん、玉ねぎを千切りにし
塩もみしておく
3. *印の調味料を合わせ2の野菜と和える

ワンポイントアドバイス...

切り干し大根をひじきに交えても
美味しいよ!

エネルギー: 410 kcal
たんぱく質: 8.0 g 脂質: 15.4 g 食塩分: 0.9 g

東海学園大学

～野菜の豆乳シチュー～

水を使わない料理!!

材料

・玉ねぎ...1/4
・じゃがいも...1/2
・にんじん...1/2
・サラダ油...1/2
・ローリエ...1枚
・ブロッコリー...4房
・白ワイン...1/4カップ
・塩...適量
・バター...5 g
・薄力粉...大さじ1/2
・調整豆乳...1カップ
・こしょう...適量

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、ジャガイモとにんじん小さめの
一口大に切る。にんじんに包丁の腹で漬して芯を
取り除く。
2. フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、1の
野菜を入れ、玉ねぎがしんなりするまでしっかり
炒め、ブロッコリーを加えてさっと炒め、白ワインを
加えて煮をし、弱火で約10分蒸し煮にする。
3. 2のジャガイモとにんじんに火が通ったら、塩と
バターを加え、全体に油がいきわたったから
薄力粉を加え粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
豆乳を少しずつ加えて伸ばしていき、全部加え
温まったら出来上がり!!

エネルギー: 380kcal
たんぱく質: 19.8 g
脂質: 9.4 g
食塩分: 1.7 g



東海学園大学

温玉キムチ丼



＜1人分材料＞

・市販の白がゆ: 1パック
・キムチ: 50g(お好みでどうぞ)
・温泉卵: 1個
・しょうゆ: 適量
・万能ねぎ: 適量

電気やガスを使わずに
できる!

＜作り方＞

おかゆにキムチをのせ
温泉卵を割り入れる。
次に、お好みでしょうゆを
かけて、小口切りにした
万能ねぎをのせる。

エネルギー: 240 kcal
たんぱく質: 10.6 g
脂質: 5.3 g
食塩分: 2.7 g

東海学園大学

☆トマトと豆腐の麻婆煮☆



材料(1人分)

トマト...中1個(150g)
にら...大さじ1
木綿豆腐...1/6丁(50g)
醤油...小さじ1/2
豆板醤...少々

★トマトと豆腐から水分がたっぷり
出るの水は1/4杯も入れません! (´0`)b!!

作り方

1. トマトはざく切り、豆腐は一口大に手でちぎる。
2. にら以外の材料を鍋かフライパンに入れ、蓋をして火にかける。
3. 煮立ったら弱火で3分くらい蒸し煮。
トマトと豆腐から水分がたっぷり出たら、にらを散らして火を止める。

エネルギー 75kcal
たんぱく質 5.1g 脂質 2.4g 食塩分 0.9g

東海学園大学

【ペット用品】

【保存食紹介】



ペット用品

ペットにも人間にも役立つ「非常用グッズ」15点装備

① 救命水 (1袋50ml) ペットにも人間にも役立つ非常用グッズです。	② フード(ビスケットバー) ペットにも人間にも役立つ非常用グッズです。	③ 簡易フードボール 簡易フードボールです。	④ 簡易口輪 簡易口輪です。	⑤ ゴム手袋 ゴム手袋です。
⑥ 包帯 包帯です。	⑦ 足裏保護ラバーシューズ 足裏保護ラバーシューズです。	⑧ レスキューレメディ (アロマオイル) レスキューレメディ (アロマオイル)です。	⑨ 密着袋 密着袋です。	⑩ ミニラジオ ミニラジオです。
⑪ 保冷剤 保冷剤です。	⑫ 笛 笛です。	⑬ 鈴 鈴です。	⑭ IDカプセル IDカプセルです。	⑮ レイン・フード レイン・フードです。

ペット用品: ペットグッズとこだわりの雑貨の通販[mederuno]

東海学園大学

5年間保存可能な保存食



◆ 旨さを保って5年間の長期保存が出来るUAA製法

UAA製法とは、原材料を下処理した後、調理した食材をバリアー性のある4層パウチ袋に入れ、一旦空気を排出し新たに不活性ガスを充填して密封。

酸素と光を遮断し、コンピューター制御による多段階の昇温、下温殺菌方法(システム)で長期保存を可能とした製法による食品です。

「5年間保存可能な保存食」: Emergency Goods Ring

東海学園大学

最強の保存食

賞味期限 製造後25年

サバイバルフーズ フリーズドライ

☆チキンシチューのご紹介☆

<原材料名>

野菜(じゃがいも(遺伝子組換えでない)、にんじん、えんどう豆)、鶏肉、コーン油、脱脂粉乳、食塩、乾燥たまねぎ、鶏油、タンパク加水分解物(コーン、小麦由来)、砂糖、香辛料、ガーリックパウダー、食用精製加工 油脂(大豆油)、増粘剤(加工デンプン)



一般販売価格
¥8,820(税込)

「最強の保存食」: SURVIVAL FOODS

東海学園大学

【非常食(主食)紹介】

非常食 <主食>

ご存知ですか?

1. アルファ米



- ◆ 種類
白飯
ドライカレー
五目御飯
チキンライス
赤飯
エビピラフ
- ◆ 保存期間 5年
- ◆ 内容量 おかゆ40g その他100g
- ◆ 値段 273円~399円(税込)

一度炊いたご飯を乾燥させたお米です。アルファ米は、お湯か水を注ぐだけで、再び美味しいご飯に戻ります。アルファ米のアルファとは、お米に含まれるデンプンの状態を示しています。アルファデンプンは、放置すると再び消化しにくいベータデンプンへ戻る性質を持っていますが、デンプンから水分を取り除くとアルファデンプンの状態が保持されるのです。つまりアルファ米は、アルファデンプンの状態のままのお米という意味で名付けられました。



「非常食 主食」: 福西食品株式会社

東海学園大学

2. パン



- ◆ 種類 プレーン 黒糖 チョコレート
- ◆ 保存期間 3年
- ◆ 内容量 80g
- ◆ 値段 399円(税込)

3. パスタ

- ◆ 種類 カルボナーラ ナポリタン ペペロンチーノ
- ◆ 保存期間 2~5年
- ◆ 内容量 60~72g
- ◆ 値段 378円(税込)



「パン、パスタ」: 株式会社サタケ

東海学園大学

展示内容

【災害用品に関する問題点と改善点】

【名古屋市の水「名水」】

災害用品に関する問題点と改善点

食品

<水>

問題点
量も必要だが保存場所の確保が困難

改善点
①保存場所の確保
②水の保存を増やす
③水の使用の少ない料理法を用いる
④使いまわしが可能な水の利用
(風呂、トイレのタンクなど)

注目!!
地震が起きてもすぐに水道は止まらない
そこで...
可能な限り水をためることが重要

カイロについての豆知識(再利用方法)
STEP1:ビニール袋に入れてしっかりと空気を抜く
STEP2:袋の口をガムテープで密閉して空気を再度抜き保存しておく
STEP3:必要な時にカイロを取り出し使う

日用品

<スリッパ>

問題点
破けてしまう、冬は寒い

改善点
頑丈で厚めの靴下を備えて置く

注目!!
地震が起きると素足ではとても危険
そこで...
寝る時は日頃からスリッパや厚手の靴下を手の届くところに置く

<ライター>

問題点
間違えて引火する可能性大

改善点
ライターよりマッチを持っていく

東海学園大学

災害用備蓄飲料水「名水」

名古屋市上下水道局で発売している災害に備えた家庭用備蓄飲料水『名水』
備蓄に便利な水の缶詰は災害用備蓄飲料水です



原材料名: 名古屋市水道水
内 容 量: 375mL
保存年数: 製造から3年間

ここが便利!
・ふたを閉めることができ、後から飲むのに便利
・外からの光が入らないから、いつでも水道水の美味しさが味わえて便利
・375mL缶だから、みんなで分けて飲むから便利
・1箱で9Lと必要な量が計算しやすく便利

名水1箱(24本)は人ひとりが3日間生命を維持するために必要な水の量(9リットル)です

問い合わせ先: 名古屋市上下水道局
<http://www.water.city.nagoya.jp/>

衣類

問題点
硝子の破片の落下やガレキによる怪我

改善点
怪我防止に長袖・長ズボン着用

問題点
被災発生時の火傷

改善点
ストッキングを脱ぐ

～ 寒さをしのぐ方法 ～
1. 身体の周りに空気の層をつくる
(新聞紙を服と服の間に入れる)
2. タオルかなにかで耳や頭や顔など皮膚を露出しないように工夫する
3. 首と背中を重点的に温める

安全対策用品

<ヘルメット>

問題点
耐熱性が低いため、火災などの熱で炙られると軟化しやすい

改善点
耐熱性が高い繊維強化プラスチック製のものにする

<防災ずきん>

問題点
布製なので燃えやすい

改善点
防災機能の防災ずきんを選ぶ

<懐中電灯>

問題点
乾電池がなくなる

改善点
乾電池をあらかじめ買っておく

東海学園大学

【展示内容ダイジェスト版 1】

災害時の食事(小学校編)



災害時はおにぎりやパンが多く、さまざまな栄養素が不足しがちです。

現在も、パン、牛乳、ゼリーなどの簡易給食が行われている学校もあります。

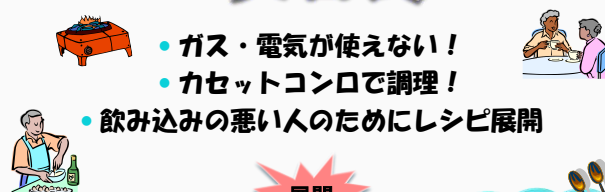
そこで私たちは、簡易給食の問題点を挙げ、改善点とおすすめレシピを考えてみました。

東海学園大学

災害時の家庭内レシピ



介護老人保健施設の 災害食



- ・ガス・電気が使えない！
- ・カセットコンロで調理！
- ・飲み込みの悪い人のためにレシピ展開

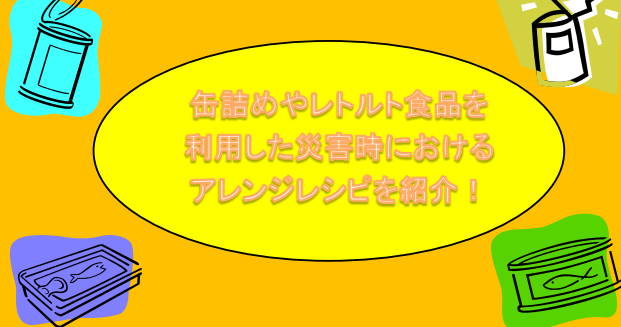
展開

一般高齢者用
レシピ

嚥下障害
高齢者用レシピ

東海学園大学

カセットコンロを使った お手軽レシピ



缶詰めやレトルト食品を利用した災害時におけるアレンジレシピを紹介！

1年 寺嶋ゼミ

【展示内容ダイジェスト版 2】

愛知県の防災事情(^ω^)/★

By Mizutani-ゼミ

1. 愛知県の防災体制の概要
何をやるのわかるよっ(≧▽≦)ノ
2. あいちの災害情報
災害時の帰宅支援
どーやって家に帰るべ？笑
3. あいちの危機管理
愛知県のアクションプランがわかるよ♪
アクションプランって、何かな・・・(´・`)
4. 防災学習システム
防災学習システムの詳細
地震の時 い・・・家が。。
5. 私たちに出来る防災対策
備蓄品のアンケート結果♪
みんなの家は、しっかり対策出来てるかな？
6. 私たちの提案する災害食のレシピ
災害時のレシピ 始めました(笑)



東海学園大学

各自治体、各学校 などにおける 災害時の備え

◆東海大地震において幼稚園、小学校、
中学校、高校、大学、企業、役所にはどん
な食料が備えられているか？

◆自分たちはなにを備えればいいのか？



1年 寺嶋ゼミ

東海学園大学

岐阜県における防災教育と 災害時の食事



東海学園大学

兵庫県民の体験談から学ぶ 災害時の備え

- ・防災教育
- ・災害時の栄養士の活動
- ・災害体験談



災害用品の
問題点改善点

東海学園大学

- ◆揺れたら逃げるの徹底 ◆防災意識の向上 ◆災害時要援護者支援
- ◆自主防災組織の設立・育成 ◆津波避難訓練の実施 ◆堤防・護岸の整備
- ◆避難場所整備 ◆避難路整備 ◆防災情報システム整備 ◆耐震化の促進



東海学園大学

三重県の防災

1. 津波
2. 避難所
3. 情報
4. 防災訓練
5. ライフライン



避難所での食品とペット用品

1. ごはん
2. 野菜
3. 肉・魚
4. 飲み物
5. ペット用品



東海学園大学

展示内容 ～各施設編(中間報告)～

【学校給食編】

災害時の食事(小学校編)



災害時はおにぎりやパンが多く
さまざまな栄養素が不足しがちです。

そこで私たちは問題点、改善点、
具体的な献立を3食考えてみました。

東海学園大学



現 状

東日本大震災から2ヶ月以上が経ちましたが
現在も普段の学校給食に戻れず、パンや牛乳
ゼリーなどの簡易給食しか食べることが
できない学校もある。

このような簡易給が続くと、ビタミン不足などの
問題も出てくる。

通常給食に戻るまではまだ時間がかかるよう
で育ち盛りの子供たちはお腹をすかしている。

朝日新聞:2011年5月13日 版

東海学園大学

学校給食摂取基準

区分	栄養量
児童(8～9歳)の場合	
エネルギー(Kcal)	660
たんぱく質(g)	20(範囲:13～28)
脂肪(%)	学校給食による摂取エネルギー全体の25%～30%
ナトリウム(食塩相当量)(g)	2.5未満
カルシウム(mg)	350(目標値:380)
鉄(mg)	3
ビタミンA(μgRE)	140(範囲:140～420)
ビタミンB ₁ (mg)	0.4
ビタミンB ₂ (mg)	0.5
ビタミンC(mg)	23
食物繊維(g)	6
マグネシウム(mg)	80
亜鉛(mg)	2

文部科学省:学校給食摂取基準の施行について(平成21年4月1日)

東海学園大学

ある日の給食と災害時給食の比較

ある日の学校給食

- ・チキンカレーライス
- ・ウィンナーとキャベツのソテー
- ・福神漬
- ・アーモンドフィッシュ
- ・牛乳



災害時の学校給食

- ・パン
- ・ミカンジャム
- ・牛乳
- ・白桃ゼリー



西尾市吉良学校給食センター 23年 5月 6日の給食

東海学園大学

ポイント

- (1) たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足しがち
- (2) おにぎりやパンが多いので温かい食事が
求められる。

改 善 策



各栄養素を多く含む食品

《たんぱく質》 チーズ・大豆・牛乳

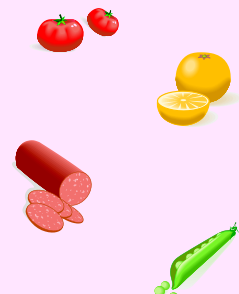
《ビタミン》 フルーツ缶詰・乾燥野菜

《ミネラル》 ひじき・わかめ・のり

東海学園大学

災害の時に使えるであろう食材

- ・アルファ米
- ・パンの缶詰
- ・乾燥ワカメ
- ・乾燥ひじき
- ・ミックスベジタブル
- ・缶詰
- ・レトルトカレー
- ・ロングライフミルク
- ・缶ジュース etc



兵庫県保険環境部:災害時食生活改善活動ガイドライン,1996 参照

東海学園大学

こんなメニューができました！★

♡レシピ♡

<カレー>

アルファ米
カレールー
ミックスベジタブル



<フルーツ>

フルーツミックス缶

<牛乳>

ロングライフミルク



<サラダ>

乾燥ひじき
ツナ&コーン缶詰
マヨネーズ



東海学園大学

栄養的には・・・



今回私たちが
たてたメニューから
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	687
たんぱく質(g)	17.7
脂質(%)	18.0
食塩(g)	3.1
カルシウム(mg)	246
鉄(mg)	10.0
レチノール当量(μg)	132
ビタミンB ₁ (mg)	0.24
ビタミンB ₂ (mg)	0.28
ビタミンC(mg)	12
食物繊維(g)	10.6

東海学園大学

こんなメニューができました！★

* 中華丼(うずらの卵付き)

乾燥野菜を使用

うずらの水煮缶でたんぱく質も補給



* ポテトツナ缶

* 牛乳

子供たちの成長には
カルシウムが大切！

東海学園大学

栄養的には・・・



今回私たちが
たてたメニューから
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	682
たんぱく質(g)	18.5
脂質(%)	23.0
食塩(g)	1.8
カルシウム(mg)	356
鉄(mg)	4.2
レチノール当量(μg)	248
ビタミンB ₁ (mg)	0.33
ビタミンB ₂ (mg)	0.42
ビタミンC(mg)	24
食物繊維(g)	1.5

東海学園大学

こんなメニューができました！★

・ サンドウィッチ

パン缶詰めとポテトツナ缶

・ シチュー

ホワイトソース缶・ミックスベジタブル

・ フルーツ

桃缶

・ 牛乳

ロングライフミルク

東海学園大学

栄養的には・・・



今回私たちが
たてたメニューから
摂取できる栄養量

エネルギー(kcal)	816
たんぱく質(g)	22.0
脂質(%)	38.9
食塩(g)	1.0
カルシウム(mg)	239
鉄(mg)	0.6
レチノール当量(μg)	88
ビタミンB ₁ (mg)	0.07
ビタミンB ₂ (mg)	0.05
ビタミンC(mg)	9
食物繊維(g)	2.4

東海学園大学



まとめ



小学生にとって給食は楽しみの一つなので、楽しく食事をすることで、心身共に健全な発達と食生活の改善に繋がることできる。

そして、災害時でも、ちょっとした工夫で栄養バランスの良い食事の提供ができるのではないかと考えた。

子ども達が、元気になれる給食が早く提供できることを願いつつ「私たちにできることは何かないか!?'と、常に考え日々の学生生活を過ごしていこうと思いました。

東海学園大学

展示内容 ～病院編～

【病院】

災害時の備蓄食

～病院の備蓄食～

東海学園大学

はじめに

震災で被災地以外からの救援物資が大量に届き始めるのはおよそ3日かかる。食料の確保においても、自力で持ちこたえなければならない期間は、災害直後の2、3日間なので少なくとも2日6食分が必要」とされる。

東海学園大学

病院の非常食

患者用(栄養課倉庫備蓄)

- ・マジックライス(飯)1500回分
- 五目ごはん500回分
- 大豆ひじき500回分
- 白飯 500回分
- ・マジックライス(粥)1500回分
- ・非常用缶詰 984缶
- ・水 600リットル



50食分炊き出しでき、弁当容器や箸、しゃもじセットされています。自治体や企業、病院施設などでの備蓄用に最適です。

常温保存で5年間保証!!

東海学園大学

病院の非常食

教員用(防災備蓄庫備蓄)

- ・パン缶 792缶
- ・リッツ 400缶
- ・カロリーメイト 1620缶

備蓄されているパン缶は種類が豊富で、他にも色々な味のものがあります。



東海学園大学

非常食対応

ライフラインが利用できない場合

・患者用

マジックライス(飯)250人分×3回×2日
(粥)250人分×3回×2日
非常食用缶詰 500人×2日
調理用水(最低限1日分確保)
マジックライス対応分(1日分) 580リットル

・職員用

パン缶詰 400人分
カロリーメイト 400×2回

患者用・職員用の飲料水
売店と在庫契約で対応



東海学園大学

ライフラインが利用できる場合

・患者用

1日目
前日納品の物資で対応

2日目

米・粥・味噌・醤油は備蓄品で対応
味噌汁などは備蓄品で対応
非常用缶詰 500人
在庫乾物などしよで副菜考慮

3日目

マジックライス(飯・粥)250人分×3回
非常用缶詰500人
味噌汁などは備蓄品で対応

・職員用

1日目
パン缶詰 400人分
カロリーメイト 400×2回

2日目

パン缶詰 400人分
カロリーメイト 400×2回

3日目

コンビニなどの備蓄品で対応

名古屋第二赤十字病院(八事日赤病院)

東海学園大学

一般非常食の備蓄

乾パン缶詰
乾燥ご飯
パン缶詰
粥缶詰



低塩ゆずみそ
イチゴジャム
MCTクッキー
カルシウムせんべい



牛乳缶詰
調整豆乳
レトルトスープ
レトルトブレンダー食

マグロフレーク缶詰
ツナサラダ缶詰
乾燥野菜
野菜ジュース缶



東海学園大学

糖尿病食の備蓄

表1

乾燥ご飯・粥、レトルトご飯・粥、
乾パン、インスタント麺類、
コーンフレーク、サラダ缶詰

表2

エネルギー調整フルーツ缶詰、
季節の果物

表3

レトルト調理食品、冷凍食品、
乾燥調理食品、チーズ類、
缶詰(魚介類・鳥獣肉類)、
干しえび、するめ、練り製品

表4

牛乳、無糖ヨーグルト、
スキムミルク

表5

野菜ジュース缶詰、冷凍野菜、
野菜類水煮缶詰



東海学園大学

【糖尿病食】

災害時の糖尿病食

東海学園大学

目的



- ・災害時には、食事が偏ったり摂取不足が問題となっている。その中でも、食事制限のある糖尿病患者はどうしているのか気になった。
- ・自分たちで非常食や日持ち食品を使った糖尿病食を考える。



東海学園大学

注意する点

■食事(特に炭水化物)は大量にいったん食べず分割してみる
例えば大きなおにぎりや甘い飲み物がペットボトルで支給された場合、それらを一気に摂取すると高血糖値になりやすくなります。

■可能ならたんぱく質・食物繊維の多い食品を加える
難しいかもしれませんが、たんぱく質の多い食品(肉、魚、卵、チーズ、牛乳、豆)、食物繊維の多い食品(野菜・豆など)などを毎回の食事に加えられるとベストです。

■塩分の高いものは控える
血圧が高めな人や腎臓が十分に機能していない人もいます。基本的に塩分の高いものは控えるようにしましょう。お弁当などが支給された場合は、漬物や佃煮などは残したほうがよいでしょう。



東海学園大学

サバチャーハン



～材料～

- *ご飯 150g
- *さばの缶詰(味付き) 50g
- *大豆の水煮パック 10g
- *乾シイタケ(戻し) 20g

～作り方～

- ①しいたけを戻しておく。
- ②しいたけを適当な大きさに切り、フライパンにサバ、大豆、しいたけを入れ、炒める。
- ③そこにご飯を加え、サバ缶の汁を適当に加えて炒める。



栄養素	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
383kcal	13.8g	8.2g	2.6g	0.6g	



今回使用したもの★

東海学園大学

シーチキンスパゲッティ



栄養素

エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
399kcal	18.3g	10.0g	4.9g	1.1g	

～材料～

- *スパゲッティ(乾麺)・・・70g
- *シーチキンの缶詰・・・15g
- *パックの蒸し豆・・・15g
- *こいくちしょうゆ・・・5g

作り方

- ① ゆでたスパゲッティの麺の上にし豆をのせ、さらにその上に油を切ったシーチキンをのせる。
- ② そこにしょうゆをかけるだけで

うきそうだにゃ～♡



東海学園大学

すいとんレシピ

～日持ち食品使用～

材料	
薄力粉	100g
食塩	0.2g
ぬるま湯	50～55g
ごぼう	10g
にんじん	35g
だけのこ(水魚)	35g
ツナ(水魚缶)	25g
油揚げ	10g
乾燥ねぎ	3g
かつおだし	250g
酒	15g
みりん	18g
食塩	0.3g
醤油	15g



★作り方★

- ①ボールに薄力粉をあげ、食塩を溶かしたぬるま湯でこねる。(ぬるま湯の量は生地の状態を見て入れてください。)
- ②だし汁を用意。
- ③ごぼうはささがき切り、にんじんはいちょう切り、だけのこも食べやすい大きさに薄く切る。油揚げは熱湯(分量外)をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ④だし汁に③の材料を入れ煮る。アクをすくい取る。
- ⑤野菜が煮えたら調味料を加え、煮立ったらすいとんの生地をスプーンで鍋に入れていく。
- ⑥全部入れ終わったら蓋をして10分ほど煮る。
- ⑦乾燥ねぎとツナを加えてひと煮して出来上がり。

日持ち食品

乾燥ねぎ



水魚だけのこ



ツナ(水魚缶)

東海学園大学

糖尿病用レトルト食品



中華



洋食



カロリー：240kcal
※ご飯を含まない

1セットを3単位(240kcal)
食塩相当量2.6g以下

賞味期限：製造日より24ヶ月

1セット、全て1050円です。

東海学園大学

まとめ

災害時に患者さんの病気に適した治療食をとることはとても大変です。しかし、市販で売られている日持ち食品を正しく選び、少し工夫するだけでも十分栄養バランスのとれた食事を作ることができます。

私たちが考えたこれらのレシピを参考にしていただけたら幸いです。



東海学園大学

【腎臓病食】

災害時の腎臓病食について

東海学園大学

初めに・・・

災害時には新鮮な野菜や生ものを手に入れることは困難になります。

そこで腎臓病の治療用食品を使った料理とスーパーなどで販売されているレトルト食品を使った料理を考えました。

東海学園大学

腎臓病の治療用食品(100gあたり)

プロチョイス ビーフカレー

220円 エネルギー 114
たんぱく質 2.8

ほりかビーエルシー 肉じゃが

174円 エネルギー 103
たんぱく質 3.1

ゆめシリーズ ひじき煮

385円 エネルギー 163
たんぱく質 5.0

越後の丸餅

168円 エネルギー 210
たんぱく質 0.7

生活日記うどん

94円 エネルギー 150
たんぱく質 0.6

茶碗で親子丼

1073円 エネルギー 136
たんぱく質 3.9

東海学園大学

治療用食品使ったレシピ①

肉じゃがコロツケ

材料

ホリカビーエルシー肉じゃが 1袋
植物油 適量
バイオテック粉パン粉 適量

完成!

作り方

- ①肉じゃがをフォークでつぶす。
- ②①を適量とり、平たく丸い形にする。
- ③②にパン粉をつける。
- ④油であげてできあがり!



東海学園大学

販売されているレトルト食品

マッシュルーム
(缶詰)

スパゲティ
(乾燥)

コーンフレーク
(缶詰)

シーチキン
(缶詰)

食パン
(ふくろ)

黒豆
(瓶)

ビーフカレー
(箱)

コーンホール
(缶詰)

東海学園大学

治療用食品使ったレシピ①

エビピラフ

材料

レトルトご飯 茶碗1杯分
むきエビ(冷凍) 6個
ミックスベジタブル(冷凍) 1/2袋
植物油 2g
醤油 2g
塩・コショウ

完成!

作り方

- ①むきエビとミックスベジタブルを湯通ししておく。
- ②油をフライパンにひく。
- ③ご飯を少し炒める。
- ④①を入れて混ぜる。
- ⑤醤油、塩・コショウで味つけてできあがり!



東海学園大学

レトルト食品使ったレシピ①

ツナとなめたけのパスタ

材料

パスタ	100g
ツナ缶	1/2缶
なめたけ	30g
醤油	2g
マヨネーズ	5g

完成!



作り方

- ①パスタをゆでて皿に盛る。
- ②①の上にシーチキンをのせる。
- ③②の上になめたけをのせる。
- ④醤油とマヨネーズをかけて、できあがり！

東海学園大学

レトルト食品使ったレシピ②

親子うどん

材料

ゆめシリーズ うどん	1袋
親子丼の治療用食品	1袋
げんたつゆ	30ml

完成!



作り方

- ①鍋でお湯を沸かす。
- ②うどんを茹でる。
- ③余ったお湯で親子丼のレトルトを温める。
- ④げんたつゆとお湯150mlをあわせる。
- ⑤どんぶりにうどんと親子丼をのせる。
- ⑥つゆをかけてできあがり！

東海学園大学

まとめ

このように災害時でも工夫次第でレトルト食品を使って腎臓病の治療食を作ることは可能です。

災害が起きてからでは遅いので、普段から備蓄をしっかりと、災害時に備える必要があります。

東海学園大学