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ケ

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
在庫乾物などしようで副菜考慮

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

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

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

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)は大量にいっぺんに食べず分割してみる
例えば大きなおにぎりと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るかもしれません。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

栄養素

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩
383kcal	13.8g	8.2g	2.6g	0.6g

今回使用したもの★

～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。

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	脂質	食物繊維	食塩
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

東海学園大学

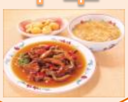
すいとんレシピ
～日持ち食品使用～

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
たけのこ（水煮）	35ｇ
ツナ（水煮缶）	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け、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、た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。

東海学園大学

糖尿病用レトルト食品



中華

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

洋食

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）

食品	価格	エネルギー	たんぱく質
プロチョイス ビーフカレー	220円	114	2.8
ほりかピーエルシー 肉じゃが	174円	103	3.1
ゆめシリーズ ひじき煮	385円	163	5.0
越後の丸餅	168円	210	0.7
生活日記うどん	94円	150	0.6
茶碗で親子丼	1073円	136	3.9

東海学園大学

治療用食品使ったレシピ①

肉じゃがコロッケ

材料

ホリカピ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・コショウで味つけしてできあがり！

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し、災害時に備える必要があります。

東海学園大学