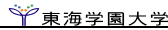


# 展示内容 ～各施設編(最終版)～

## 【病院】

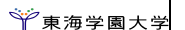
### 災害時の備蓄食

～病院の備蓄食～



### 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。

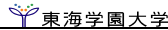


### 病院の非常食

- 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!!**



### 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

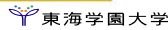
備蓄されているパン缶は種類が豊富で、他にも色々な味のものがああります。



### 非常食対応

ライフラインが利用できない場合

- |  |  |
|--|--|
| <p>・患者用</p> <p>マジックライス(飯)250人分×3回×2日<br/>(粥)250人分×3回×2日</p> <p>非常食用缶詰 500人×2日</p> <p>調理用水(最低限1日分確保)</p> <p>マジックライス対応分(1日分) 580リットル</p> | <p>・職員用</p> <p>パン缶詰 400人分</p> <p>カロリーメイト 400×2回</p> <p>患者用・職員用の飲料水</p> <p>売店と在庫契約で対応</p> |
|--|--|



### ライフラインが利用できる場合

- |  |  |
|--|--|
| <p>・患者用</p> <p>1日目<br/>前日納品の物資で対応</p> <p>2日目<br/>米・粥・味噌・醤油は備蓄品で対応<br/>味噌汁などは備蓄品で対応<br/>非常用缶詰 500人<br/>在庫乾物などしよ度副菜考慮</p> <p>3日目<br/>マジックライス(飯・粥)250人分×3回<br/>非常用缶詰500人<br/>味噌汁などは備蓄品で対応</p> | <p>・職員用</p> <p>1日目<br/>パン缶詰 400人分<br/>カロリーメイト 400×2回</p> <p>2日目<br/>パン缶詰 400人分<br/>カロリーメイト 400×2回</p> <p>3日目<br/>コンビニなどの備蓄品で対応</p> |
|--|--|

名古屋第二赤十字病院(八事日赤病院)



### 一般非常食の備蓄

- 乾パン缶詰
- 乾燥ご飯
- パン缶詰
- 粥缶詰



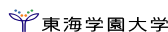
- 低塩ゆずみそ
- イチゴジャム
- MCTクッキー
- カルシウムせんべい



- 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



### 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

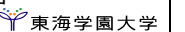
- レトルト調理食品、冷凍食品、乾燥調理食品、チーズ類、缶詰(魚介類・鳥獣肉類)、干しえび、するめ、練り製品

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



# 【糖尿病食】

## 災害時の糖尿病食

東海学園大学

### 注意する点

- **食事(特に炭水化物)は大量にいったんに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

## 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。



## 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	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩
	383kcal	13.9g	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

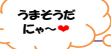


### ～材料～

- \* 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

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

## すいとんレシピ

～日持ち食品使用～

材料	分量
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、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。

### 日持ち食品



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2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)

#### 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



# 【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。

このような簡易給食が続くと、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 <sub>1</sub> (mg)	0.4
ビタミンB <sub>2</sub> (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



西尾市吉良学校給食センター 23年 5月 6日の給食

### 災害時の学校給食

- ・パン
- ・ミカンジャム
- ・牛乳
- ・白桃ゼリー



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

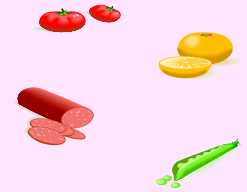
各栄養素を多く含む食品

- 《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



兵庫県保健環境部:災害時食生活改善活動ガイドライン,1996

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

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(g)	18.0
食塩(g)	3.1
カルシウム(mg)	246
鉄(mg)	10.0
レチノール量(μg)	102
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.24
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.28
ビタミンC(mg)	12
食物繊維(g)	10.8

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

子供たちの成長にはカルシウムが大切!

- \* 牛乳

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)	18.6
脂質(g)	23.0
食塩(g)	1.8
カルシウム(mg)	368
鉄(mg)	4.2
レチノール量(μg)	248
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.23
ビタミンB <sub>2</sub> (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



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)	616
たんぱく質(g)	22.0
脂質(g)	35.0
食塩(g)	1.0
カルシウム(mg)	239
鉄(mg)	0.8
レチノール量(μg)	88
ビタミンB <sub>1</sub> (mg)	0.07
ビタミンB <sub>2</sub> (mg)	0.06
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ができる。

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思います。

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

# 【事業所】

## 事業所給食(特に、委託給食会社)が行う災害時での対応

### 事業所給食とは

工場、オフィス、寄宿舎などの事業体の勤労者を対象としている。企業の福利厚生の一環として対象者に栄養のバランスのとれた適正な栄養量を供給することにより、健康の維持・増進に寄与し、そこで働くひとびとの労働意欲や作業能率を高め、生産性の向上を目指す。

### ここに注目!!

- ・栄養士がカロリーや塩分などを配慮した体にうれしい食事が考えられ、アレルギー対策など個人に合った食事の提供もされている。
- ・毎日食べても飽きないように、食事のパフォーマンスが豊かである。
- ・食と健康の関わりについて、わかりやすい情報提示をしている。
- ・自然災害が起きた時、備蓄している食材を使って被災地で炊き出しを行うこともある。

東海学園大学

### 事例2: 富士産業株式会社

富士産業株式会社HP参照

富士産業株式会社で「災害対策本部」を設置し、食材、燃料などの緊急支援物資や人員の派遣をはじめとした各種活動をしている。独自の移動調理システム「キッチンカー」も各地に派遣し、東北地方を中心に、御社事業所での給食提供等、支援活動に従事している。また、被災された皆様に温かいお食事を召し上がったばかりのよう、キッチンカー2車を活用し、支援活動の一環として、宮城県石巻市において、豚汁やカレー等をご提供した。今後も各事業所への食材の安定的供給に尽力するとともに様々な形で被災地域へのサポート活動をしている。



「少しでも元気が出るようにと願いながら提供している」という食事は、豚汁とご飯もの(カレー、パヤシライスなど目替わり)のセット。同システムは災害時や厨房改修時など、厨房が一時間閉鎖時の調理支援を目的に構想・導入されたものである。ガス・水道が止まっている宮城県石巻市の石巻駅前ロータリーで1日1000食、4月3日までの10日間で1万食の炊きだしを行った。

東海学園大学

## 事業所給食の備蓄食材を使った災害時の食事

### 使用する備蓄食材

**朝食:** 缶パン・ツナサラダ缶・フルーツ缶  
ヨーグルト・ミックスジュースパック

**昼食:** 鶏そぼろ缶・アルファ米・乾燥野菜

**夜食:** 五目ごはん・乾燥わかめ

**朝食:** サンドイッチ、フルーツヨーグルト、ミックスジュース

サンドイッチ → 缶パン & ツナサラダ缶(あればトマト・きゅうり)  
フルーツヨーグルト → フルーツ缶 & ヨーグルト

### ここがおすすめ!!

- ・ミックスジュースでビタミンを摂取できるようにする。
- ・ヨーグルトで、乳酸菌を多く摂取することで、おなかの調子を整える。
- ・見た目を華やかにする。
- ・あれば夏の食材も取り入れる。

東海学園大学

### 昼食: 鶏そぼろ丼、ポトフ

#### <食材>

★鶏そぼろ丼  
アルファ米、鶏そぼろ缶、刻みのり、たくあん(マヨネーズ、一味)

★ポトフ  
乾燥野菜、野菜(じゃがいも、玉葱、ベーコンまたはウインナー)、オリーブオイル、コンソメ、塩、こしょう



### ここがおすすめ!!

- ・たんぱく質が摂れ、ボリュームがあり、自由にアレンジが可能である。
- ・大量調理ができ、多くの野菜が摂取でき、体が温まる。

東海学園大学

#### <作り方>

★鶏そぼろ丼  
ご飯(アルファ米)に鶏そぼろ、刻んだたくあん、刻みのりをのせる。(お好みでマヨネーズ・一味をかける)

★ポトフ  
①鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを始め、お好みの大きさに切った野菜を全て入れ、お好みが全体に回ったら、ひたひたの水とコンソメをいれて、柔らかくなるまで煮る。  
③ウインナーを入れ、塩・こしょうで味をととのえ、再び煮立ったらできあがり。

### 夕食: 五目雑炊、すまし汁

#### <食材>

★五目雑炊  
五目ごはん、鶏肉、水(しょう油)

★すまし汁  
乾燥わかめ、お麩、酒、みりん、塩、しょう油、だし汁(三つ葉)

### ここがおすすめ!!

- ・雑炊にすることによって体が温まる。
- ・ボリュームがある。
- ・見た目がきれい。
- ・乾燥わかめがミネラルを補給。

東海学園大学

#### <作り方>

★五目御飯  
鍋に五目ごはんと水を入れ、沸騰したら卵を入れる。(好みでしょう油をかける)

★すまし汁  
①鍋にだし汁を入れ、麩と乾燥わかめを入れ、煮立ったら調味料で味を調える。(あれば三つ葉をくわえる)

## 東日本大震災 復興支援の取り組み

### 事例1: シダックスフードサービス

シダックスフードサービスHP参照

シダックスのグループ会社であるシダックスフードサービスと福島県相馬市は2011年4月18日東日本大地震で被災し避難所で生活する相馬市住民を対象に、小中学校の給食施設を活用した食事提供システム「シダックス・そうま方式」を共同で開発し、同年4月18日から90日間の予定で食事の提供を開始した。避難所住民への食事の提供を地方自治体が民間に委託するのは、今回が全国初の試みとなる。

相馬市では東日本大震災により、同年4月16日現在1228名の被災者住民が市内8箇所の避難所での生活を余儀なくされていた。そこで、避難所に指定されている相馬市内6か所の小中学校の給食施設を活用し、相馬市役所職員並びに相馬市内の地元業者と協働して、市内8か所の避難所住民に一日3回各1500食の食事を提供するシステムを相馬市と共同で開発した。

長期化する避難所生活では野菜不足や塩分の取り過ぎが危惧されていたが、今回の給食スタイルの実施で、栄養面が管理され、しかも毎食温かい食事を提供することにより、避難者の健康維持を固めることとなる。

食事提供メニュー: ご飯、煮菜、小鉢、味噌汁 食事提供時間: 6時45分～、12時～、18時～ の一日3回  
食事提供方法: 日曜日⇒学校給食スタイル(朝、昼、夕)も  
月曜日～土曜日⇒学校給食スタイル(朝、夕)、仕出し弁当(昼のみ)  
通常の学校給食調理のため

東海学園大学

## 産業給食の備蓄食材のリスト実例

### 例1

主食	米(白米・7割がけ米)、雑穀(五穀・雑穀(雑穀・いもち)、小麦(全粒粉、胚芽米)、大麦(全粒粉)、オーツ麦)
主菜	肉・魚類(鶏肉・豚肉・鶏卵・アジ)
副菜	野菜類(豆類・いも類・アスパラ、キノコ(アスパラ)、海苔類、調味料、果物(缶詰)
飲料	ノンカフェイン飲料、スキムミルク、濃縮牛乳、果汁、飲料水
特製食品	漬物類、発酵食品(乳酸菌)、ベビーフード、濃厚液状食品、アレルギー対応食品、惣菜類(惣菜類・惣菜類)、発酵食品類(発酵食品)
その他	調味料類、食器・食器類(皿・コップ・スプーン等)

### 例2

- 食材
- ・アルファ化米
  - ・パンの缶詰
  - ・カロリーメイト
  - ・ミルクステイック
  - ・ラーメン缶
  - ・果物缶
  - ・乾物
- 飲料水
- ・携帯用浄水器

※その他一般食料も置いてあり、3日間は食に困らないと考えられる。

東海学園大学

## 保存食を使ったレシピ

水谷ゼミ 2班 調理師

### ★ポイント★

- ・不足しがちなたんぱく質を十分に摂取できるような献立をたてました。
- ・整腸作用のある食物繊維や体のバランスを整えるビタミン、ミネラルが不足しないように、野菜を多く取り入れました。

### 朝食: ポテトサラダサンドイッチ、コンソメスープ

#### <使用保存食>

- ・缶入りパン
- ・コンソメ
- ・ポテトサラダ缶



缶入りパンの上にポテトサラダを乗せて



コンソメを軽くつぶして牛乳と煮込みます

#### <その他>

- ・牛乳

### ポイント!!!

- ・冷蔵庫内に残っている野菜たちが腐る前にサラダとして利用。パンの上に載せて主食に!
- ・喉通りの良いコンソメスープで体を温めます!!

東海学園大学

### 昼食: コンソメリゾット、ポークビーンズ、野菜ゼリー

#### <使用保存食>

- ・アルファ米
- ・乾燥野菜
- ・ポークビーンズ缶



アルファ米と野菜をコンソメスープで煮込んで炊き上げます



野菜ジュースをゼラチンで固めます

#### <その他>

- ・コンソメ
- ・ゼラチン
- ・砂糖

### ポイント!!!

- ・ご飯と野菜を一緒に煮込むことでエネルギーの削減に努めます!
- ・ポークビーンズは豚肉と大豆のトマト風煮込みのことで、たんぱく質がたっぷり摂取できます。

### 夕食: 味噌煮込みうどん、きんぴらごぼう

#### <使用保存食>

- ・うどん
- ・乾燥野菜
- ・きんぴらごぼう缶



うどん



鶏肉、野菜を、うどんと一緒に味噌で煮込みます

#### <その他>

- ・鶏肉
- ・赤みそ

### ポイント!!!

- ・味噌を使うことで良質なアミノ酸を摂取することができ、スープで体が温まります。
- ・野菜、お肉と一緒に煮込むことでエネルギーの削減はもちろん、栄養素のバランスもばっちりです!
- ・ごぼうには食物繊維が多く含まれていて、ストレスによって乱れやすい腸の活動を調べます。

東海学園大学

## レシピ紹介

(水谷ゼミ3班 調理師)

### ◎朝食 すいとん風味味噌汁

材料

- ・小麦粉 120g
- ・水 150cc
- ・片栗粉 50g
- ・インスタント味噌汁 あれば...にんにく、じゃがいも、たまねぎ



#### 作り方

- ①小麦粉、片栗粉、水を加えて混ぜる。
- ②野菜があれば食べやすい大きさに切る。
- ③鍋の水が沸騰したらインスタントの味噌汁の素と野菜を加え①をスプーンで落とし、煮えたら完成。

#### ◆ポイント

体が温まって、お腹いっぱいになる。汁物は食べやすい、野菜を入れることでビタミン、食物繊維などの栄養がとれる。

東海学園大学

◎昼食 おにぎり、野菜とスパムの卵スープ

◎おにぎり

材料  
・白米(アルファ米) ・塩



◎野菜とスパムの卵スープ

材料  
・インスタントの卵スープ  
・ミックスベジタブル  
・スパム  
・水 500 cc

作り方  
①鍋に水を入れ、沸騰したらインスタントの卵スープの素を入れる。  
②その後鍋に適当な大きさに切ったスパムとミックスベジタブルを入れて、煮えたら完成。

◆ポイント

スパムと卵を使うことで、震災時に不足しがちであるとされるたんぱく質や、ミックスベジタブルを用いることで同じく不足しがちなビタミンを補うことができる。  
スープのように温かい汁物を提供することで、喉を通りやすくし、ストレスを和らげる。

◎夕食 野菜ジュースピラフ、ミネストローネ

◎野菜ジュースピラフ

材料  
・白米(アルファ米) ・野菜ジュース  
・コンソメ ・バター  
・ミックスベジタブル

作り方

①材料を鍋に入れて炊く。  
②炊きあがったらバターを入れ混ぜる。

◎ミネストローネ

材料  
・じゃがいも ・水 5カップ  
・スープの素(洋風だし) ・トマト缶  
・トマトジュース ・マカロニ 30g  
・ミックスベジタブル ・塩  
・こしょう

作り方

①ミックスベジタブルとじゃがいもを炒める。  
②水、スープの素、トマト缶、トマトジュース、マカロニを入れて柔らかく煮、塩・こしょうで味を調える。

◆ポイント

野菜ジュースでビタミンが摂取できる。  
ミックスベジタブルやトマト缶を使っているため、野菜が豊富である。  
アルファ米を野菜ジュースで炊くことで、味がつき食べやすい。



# 【老人福祉施設】

## ～災害時レシピ～ 老人福祉施設

\*低栄養、ミネラル・ビタミン不足を防ごう！

**地震**

・ライフライン寸断！  
水が足りない！

・食材不足！  
生野菜が多い！

・水の使用量減らす工夫

・乾物・脱水食品・冷凍食品・缶詰の活用

朝a ～おかゆとキャベツのスープ～  
レトルトおかゆ

朝b ～冷凍野菜のとん汁～

朝c ～α米とわかめ・椎茸のお吸い物・乾燥ごぼうのサラダ～

昼a ～野菜ジュースdeリゾット～  
野菜ジュース・トマトの水菜缶

昼b ～ツナとワカメのサラダ～  
ツナ缶・乾燥ワカメ

昼c ～麻婆豆腐もどき～  
さばみそ缶

夕a ～鮭缶おじや～

夕b ～さばとお豆のトマト煮～

夕c ～トマトライス～  
米・トマトの水菜缶

東海学園大学

### 栄養成分

	朝a+昼a+夕a	朝b+昼b+夕b	朝c+昼c+夕c	食事摂取基準(70歳～)*
エネルギー	1,483	1,705	1,879	男性1,850 女性1,480 (水分含むべし)
タンパク質g	72.9	83.9	51.2	男性80 女性50
カルシウムmg	2,982	2,748	2,483	男性2,500 女性2,000
鉄g	9.4	8.1	8.3	男性7 女性6
ビタミンAμg	732	455	143	男性800 女性650
ビタミンB1mg	0.79	0.90	0.77	男性1.2 女性0.9
ビタミンB2mg	0.72	1.28	1.08	男性1.3 女性1.0
ビタミンCmg	265	72	99	男性100 女性100

\*厚生労働省 日本人の食事摂取基準 2010年版

東海学園大学

### ～朝食a～ おかゆとキャベツのスープ

(材料)1人分  
レトルトおかゆ 1/2碗  
塩 少々  
スープ(湯煎) 1/2カップ  
キャベツ 少々  
ベーコン 1/2枚  
バター(あれば) 適量  
ニンジン 1/4本  
サラダ油 適量

(作り方)  
① キャベツは太い千切りに、ベーコンは細く切りに切る。ニンジンは角切りにする。  
② 鍋にサラダ油を熱してキャベツ、ニンジン、ベーコンをきつと炒めてスープを加える。  
③ ②におかゆを入れ、煮立ったら、塩、こしょうで味をつけ、最後にバターを溶かす。

栄養成分  
エネルギー: 220 kcal  
タンパク質: 4.8 g  
脂質: 9.6 g  
カリウム: 284 mg  
カルシウム: 38 mg  
鉄分: 0.5 mg  
V.B1: 0.12 mg  
V.B2: 0.10 mg  
V.C: 18 mg  
V.A: 297 μg  
食物繊維: 2.0 g  
食塩: 1.1 g

### ～朝食b～ ごはん・とん汁・りんごヨーグルト

材料 とん汁  
人参 30 g  
\*大根: 30 g  
\*まいたけ: 1個  
\*お豆腐: 5 g  
\*こんにやく: 10 g  
鶏白湯: 25 g  
醤油: 200 cc  
味噌: 大 1g  
サラダ油: 適量  
\*乾燥野菜や冷凍野菜

作り方  
1. 煮たの鍋にとん汁油を入れ肉を炒める。みそ以外を煮て入れる。  
2. 煮立ってからお豆腐をすき入れ、みそを入れる。

材料 りんごヨーグルト  
ヨーグルト 80 g  
りんご 50 g  
はちみつ 5 g

作り方  
① りんごを角切り、すりおろす。(りんごの分量の半分ずつ)  
② ヨーグルトをすりおろしたりんごと混ぜる。  
③ 上から角切りりんごをまぶし、はちみつをかける。

栄養成分  
エネルギー: 490 kcal  
タンパク質: 14.2 g  
脂質: 13.0 g  
カリウム: 245 mg  
カルシウム: 168 mg  
鉄分: 1.8 mg  
V.B1: 0.28 mg  
V.B2: 0.23 mg  
V.C: 211 mg  
V.A: 266 μg  
食物繊維: 5.7 g  
食塩: 2.9 g

東海学園大学

### ～朝食c～ ●ごはん(アルファ米) ●わかめと椎茸のお吸い物 ●乾燥ごぼうのサラダ

●材料(1人分) 乾燥ごぼうのサラダ  
乾燥ごぼう 20 g  
\*水(ごぼう戻し用) 50 cc  
\*マヨネーズ 15 g  
\*こしょう 少々  
\*塩 少々  
\*醤油 少々

●作り方  
① 乾燥ごぼうを戻す。  
② ①の水をきいて20分ほど置いて戻し、水気を切る。  
③ ②にマヨネーズと醤油、塩、こしょうを加える。(あればすりごまも加える。あればすりごまも加える。)

●塩の上から、おむすびに混ぜる。  
★戻すのもまま食べることもできる調理法を使う。  
乾燥わかめでも美味しく食べられます！

材料 わかめと椎茸のお吸い物  
わかめ(乾) 1個  
\*椎茸(乾) 1個  
\*だし 1g

材料 ごはん(アルファ米)  
ごはん(アルファ米) 500 kcal  
たんぱく質: 8.9 g

材料 ツナとワカメのサラダ  
ツナ缶 40 g  
\*乾燥ワカメ 8~7g  
\*マヨネーズ 15 g

栄養成分  
エネルギー: 505 kcal  
タンパク質: 15 g  
脂質: 23.9 g  
カリウム: 842 mg  
カルシウム: 92 mg  
鉄分: 1.3 mg  
V.B1: 0.17 mg  
V.B2: 0.16 mg  
V.C: 41 mg  
V.A: 103 μg  
食物繊維: 5.1 g  
食塩: 6.5 g

作り方  
① ツナは水で洗っておく。  
② ホールに少し油を切ったツナと、水菜を切ったツナを合わせる。  
③ マヨネーズと塩こしょうを入れて混ぜ合わせて出来上がり。

東海学園大学

### ～昼食a～ 野菜ジュースdeリゾット・切り干し大根

材料(1人分)  
野菜ジュースdeリゾット  
野菜ジュース 140 g  
トマトの水菜缶 1/2  
鶏がらスープ(液) 1/2  
ホウレン草(冷凍) 10 g  
\*米 100 g

切り干し大根  
\*切り干し大根 20 g  
\*水 100 g  
\*醤油 大 1g  
\*塩 少々  
\*しょうゆ 5 g  
\*ごま(油) 少々

栄養成分  
エネルギー: 610 kcal  
タンパク質: 21.1 g  
脂質: 4.1 g  
カリウム: 1778 mg  
カルシウム: 187 mg  
鉄分: 4.2 mg  
V.B1: 0.38 mg  
V.B2: 0.31 mg  
V.C: 30 mg  
V.A: 118 μg  
食物繊維: 9.6 g  
食塩: 3.6 g

① 野菜ジュースdeリゾット  
1. 鍋に野菜ジュースを入れ、卓上コンロで強火でホウレン草と共にα米を入れる。(18分待つ)  
2. トマト缶の果肉を細かく切り、鶏がらはフードなどで潰してほぐす。  
3. 18分経ったら2と共に、鍋に入れ卓上コンロで強火で煮合わせる。

② 切り干し大根  
1. 切り干し大根を適度な大きさに切る。  
2. 水の中に切り干し大根と人参を入れ、煮す。  
3. 煮たものを鍋に入れ、卓上コンロにかけ調味料を入れ煮る。  
4. あったらごま油を振りかける。

東海学園大学

### ～昼食b～ ●ご飯(白米) ●野菜スープ ●ツナとワカメのサラダ

#### 野菜スープ

材料  
ホールトマト(缶) 1個  
冷凍ブロッコリー 4~5個  
キャベツ 2分の1  
コンソメ 2g  
ウナナー 4本  
塩こしょう 少々

作り方  
1. カップ杯の水を鍋に入れ強火で煮る。  
2. 野菜、ウナナーを一口大に切り、沸騰した鍋に入れる。  
3. コンソメを入れ火が通るまでしっかりと煮込み、最後に塩こしょうで味を調える。

#### ツナとワカメのサラダ

材料(1人分)  
ツナ缶 40 g  
\*乾燥ワカメ 8~7g  
\*マヨネーズ 15 g

作り方  
① ツナは水で洗っておく。  
② ホールに少し油を切ったツナと、水菜を切ったツナを合わせる。  
③ マヨネーズと塩こしょうを入れて混ぜ合わせて出来上がり。

東海学園大学

### ～昼食c～ 乾物パン・麻婆豆腐もどき・パレンシアオレンジジュース

#### 乾物パン

【材料】1人分  
ホットケーキミックス 1/2碗  
\*醤油 1つぎみ  
\*炒りごま(白) 大1/2  
\*揚げ油(揚げ用) 大1  
\*塩 少々  
\*卵 大2  
\*めんつゆ 大1  
\*水 85cc

【作り方】  
1. 材料すべてをボールに入れ、混ぜながら混ぜる。  
2. 油の角に油を付けて、焼く。  
3. 5割ほど分けてフライインで両面焼く。

#### 麻婆豆腐もどき

～材料～  
\*お味噌 1/2碗  
\*水 大さじ1  
\*しょうゆ 小さじ1/2  
\*しょうゆ 大さじ1/4  
\*水 大さじ1/4  
\*大豆 適量

本郷豆腐 1/2丁  
\*水 大さじ1  
\*しょうゆ 大さじ1/2  
\*しょうゆ 大さじ1/4  
\*水 大さじ1/4  
\*大豆 適量

【作り方】  
1. 本郷豆腐と水以外を鍋に入れて煮立て、お湯を少し戻す。  
2. 豆腐は水切りしなくてOK。小さく切って入れ、少し煮る。  
3. 水の水菜を片手でちぎって、お湯を少し戻して、出来上がり！

栄養成分  
エネルギー: 830 kcal  
タンパク質: 41.8 g  
脂質: 28.0 g  
カリウム: 877 mg  
鉄分: 5.0 mg  
V.B1: 0.42 mg  
V.B2: 0.79 mg  
V.C: 86 mg  
V.A: 68 μg  
食物繊維: 4.8 g  
食塩: 2.6 g

東海学園大学

### ～夕食a～ 鮭缶おじや・ひじきの煮物

材料  
\*鮭缶おじや 120 g  
\*水 300 g  
\*醤油 1/2  
\*だし 1g

ひじきの煮物  
\*ひじき(乾燥) 25 g  
\*水 100 g  
\*醤油 大 1g  
\*しょうゆ 3g  
\*お豆腐 5g

\* 鮭缶おじや  
1. 水が小口切りにし、鮭缶を身をほぐしておく。(鮭缶の汁は捨てない)  
2. 鍋に水とだしの素・醤油を入れ、お玉(なければ大きめのスプーン)の底でほぐしながら煮立たせる。  
3. 煮立ったらお豆腐を入れ(鮭缶の汁も入れる)、混ぜ合わせ水気を飛ばす。  
4. ひじきの煮物  
ひじきと乾燥ワカメ・こんにゃくを鍋に入れ、水で洗っておく。  
ひじきと乾燥ワカメ・こんにゃくを煮立て適度な大きさにちぎり、調味料を加える。  
5. 鍋を卓上コンロにかけ、煮立たせる。  
\* アセロロドリンク

栄養成分  
エネルギー: 670 kcal  
タンパク質: 47.0 g  
脂質: 18.1 g  
カリウム: 848 mg  
カルシウム: 606 mg  
鉄分: 4.7 mg  
V.B1: 0.29 mg  
V.B2: 0.21 mg  
V.C: 4.4 g  
食塩: 2.2 g

### ～夕食b～ 白飯・お吸い物・さばとお豆のトマト煮

材料(1人分) お吸い物  
\*だし 小さじ1/4  
\*乾燥わかめ 適量  
\*お豆腐 1つぎみ  
\*しょうゆ 適量

材料(1人分) さばとお豆のトマト煮  
\*さばの水菜缶 200 g  
\*ホールトマト缶 200 g  
\*大豆の水菜缶 60 g  
\*コンソメ 5g

作り方  
① 加熱した鍋にホールトマト缶、さばの水菜缶を汁ごと入れる。  
② 大豆の水菜缶とコンソメを入れ中火で8分煮込む。

栄養成分  
エネルギー: 717 kcal  
タンパク質: 64.7 g  
脂質: 28.4 g  
カリウム: 1085 mg  
カルシウム: 605 mg  
鉄分: 6.2 mg  
V.B1: 0.48 mg  
V.B2: 0.89 mg  
V.C: 20 mg  
V.A: 84 μg  
食物繊維: 7.1 g  
食塩: 4.3 g

東海学園大学

### ～夕食c～ トマトライス・ごぼうサラダ

#### トマトライス

～材料～  
\*大根 80 g  
\*トマトジュース 1/2碗(200 g)  
\*サラダ油やオリーブオイル 大さじ2

【作り方】  
1. 鍋にボウル(直径20cm以上)に大根を入れて半分ほどはき、20分煮る。  
2. 2を盛り出して(熱いので注意！)醤油をかける。残った半分お豆腐から5分ほど出して出来上がり！  
\* 醤油で味を調える。

●トマトジュースの材料ジュースでもOK。分量は150cc。もし、にんじんペースの甘いものしか無い場合は、味をみてしょうゆを加える。  
●トマトジュースは酸っぱいけど水はあるという場合は、トマトジュース1/2碗(200g)と水100ccを混ぜて煮るとOK。酸っぱいしょうゆで味を調えることもOK。

#### ごぼうサラダ

材料  
乾燥ごぼう 2つぎみ(40~50 g)  
水(ごぼう戻し用) 150 cc  
ごまドレッシング 大さじ2  
塩こしょう 適量  
\*りんごすりおろし 小さじ1  
\*大豆 3~4粒

【作り方】  
1. 材料をそろえる。ボウルに乾燥ごぼうを入れる。  
2. ごぼうの入り口が閉じ、水を加えて20分ほど煮立て、水気を絞る。  
3. 煮立ったら、水気を絞る。水気を絞ったら、水を加えて煮立て、水気を絞る。  
4. 水気を絞ったごぼうの間に、ごまドレッシング、塩、こしょうを加える。りんごすりおろしやすりごまはここで加える。  
5. ④の上からよくかき、味を調える。  
6. 混ぜ終わったら完成！！

東海学園大学



# 【介護老人福祉施設】

## 災害時の食事 介護老人福祉施設

～一般食から嚥下障害食への展開～

病状が安定期にあり、入浴施設をする必要はないが、リハビリテーションや看護・介護を必要とする要介護者。

介護保険施設  
介護老人保健施設 介護老人福祉施設 介護療養型保険施設

### 対象者

介護老人保健施設入所者

一般食(高齢者) → 嚥下食 展開

(軽度嚥下障害のある高齢者食)  
食べ物をゼリー状にする、裏ごしする、ミキサーにかける、とろみをつけるなどの工夫を必要とする。

条件

- 備蓄食糧を用いた施設内での食事(災害発生から3日間)
- 調理条件  
ライフライン寸断によりカセットコンロでの調理水を節約しながらの調理

東海学園大学

## 1日目 (朝食)

一般食

嚥下食

とろみ剤の使用により嚥下障害に対応

東海学園大学

## 1日目 (昼食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 1日目 (夕食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 2日目 (朝食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 2日目 (昼食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 2日目 (夕食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 3日目 (夕食)

一般食

嚥下食

ポイント 肉で作ったハンバーグより柔らかく仕上がるので、高齢者が食べやすい。

東海学園大学

## 3日目 (朝食)

一般食

嚥下食

東海学園大学

## 3日目 (朝食)

一般食

嚥下食

ポイント 牛乳ゼリーは冷やさなくても固まるので、冷蔵庫なくても作れる。

東海学園大学