

『災害時に利用したい火を使わない料理』

管理栄養士・防災士 平山麻理子

～ 安全な場所で安全な物を食べましょう ～

- **ローリングストック法**を知っていますか？
- ・ 食べ慣れた物をいつもの2～3倍保存しよう
- ・ 古い順に食べよう（賞味期限内）
- ・ 食べた分は買い足そう

♪ 普段からストック食材で簡単料理をしてみましよう！



1 水分の確保！

- ・ 水分は**一人1日3ℓ、3日分**を目安に備蓄！
（飲料としては1日1～2ℓ程度が必要 ※体格等の個人差あり・気温や活動状況にもよる）
 - ・ 普段に飲む麦茶、ウーロン茶、野菜ジュースなども用意すると良いでしょう！
 - ・ 水道水は消毒済みなので3日間保存可能
 - ・ ミネラルウォーターは開けたら当日消費しましょう
（1日で飲みきれないときは、**500mlのペットボトルで備蓄**すると衛生的で便利！）
- ※ 普段いる場所にストックしましょう！（車、寝室、洗面所、トイレなども忘れずに！）

2 エネルギーになるものを用意する！

- ・ お米、お餅、パン、乾麺
（素麺、うどん、蕎麦）
 - ・ 春雨、ビーフン、フォー、生春巻き
 - ・ 小麦粉、片栗粉、米粉、上新粉、白玉粉
 - ・ オートミール、グラノーラ
 - ・ 乾燥マッシュポテト（フレーク）、
ホットケーキの素
 - ・ 煎餅、クッキー、羊羹、スナック菓子、
砂糖、蜂蜜
- ※ 糖質の代謝とストレスでビタミンB1が消費する
※ 栄養のバランスを考える必要がある

3 たんぱく質を忘れない！

- ・ 加熱しないで食べられるたんぱく質を知る
ベーコン、ハム、ウィンナー、かにかま
 - ・ 保存できるたんぱく質を備蓄する！
魚缶、肉缶、豆缶、魚肉ソーセージ、
サラダチキン、ピータン、かつお節、
高野豆腐、きな粉
- ※ たんぱく質にはビタミンB1が多く含まれています

～ 簡単調理の紹介～



ハムやサラダチキンは袋の上から切ると衛生的で包丁が汚れない！



常温で！
パリパリかた焼きそばにレトルト八宝菜



レンチン！
水戻しパスタにレトルトミートソース

日本食育学会

検索

災害時でも健康的な食生活を！

Recipe

♣️ミールでハワイアン朝食

エネルギー：313kcal たんぱく質：7.2g 脂質：11.4g 炭水化物：48.8g 食塩相当量：0.9g

<材料一人分>

- グラノーラ 1/2カップ ○バナナ 半分 ○牛乳（常温保存）100cc ○蜂蜜 少々
- 冷凍ブルーベリー 大さじ1

一作り方

①バナナをカットして材料を皿に盛り合わせる。

- ※アーモンドミルクや豆乳、ヨーグルトでも良い
- ※ジャムでも可（蜂蜜は1歳未満には使用しない）
- ※冷凍ブルーベリーは停電時保冷剤代わりになる



♣️生春巻き

エネルギー：150kcal たんぱく質：8.2g 脂質：4.4g 炭水化物：20.2g 食塩相当量：0.9g

<材料一人分>

- 乾燥生春巻きの皮 2枚 ○きゅうり 1/2本 ○アボカド 1/4個
- ブロッコリースプラウト 1/4パック
- かにかま 2本 ○しらす 小さじ2 ○サラダチキン 1/8袋

一作り方

- ①きゅうりをスライサーでカットし、アボカドをスライスし、スプラウトはキッチンばさみで根をカットする。
- ②乾燥生春巻きの皮を両面水に濡らして皿に置き、1枚にかにかま・しらす、もう一枚にチキンを置き野菜を均等にして巻く。（すぐ食べないときはラップで包む）



◆生春巻きのバリエーション

- ・サーモンとクリームチーズ、野菜ミックス
- ・薫製鴨とレタス、パプリカ
- ・焼き鳥の缶詰と海藻サラダ、山芋スティック
- ・コンビーフと冷凍ブロッコリー
- ・ローストビーフと生玉ねぎ、レタス、プチトマト
- ・シーチキンとベビーリーフ、スライストマト
- ・油揚げとキムチ、ニラ、もやし
- ・魚肉ソーセージと人参入りコールスロー

※タレはスイートチリソース等お好みで良い

♣️トマトジュースの冷製スープ

エネルギー：39kcal たんぱく質：0.8g 脂質：2.2g 炭水化物：4.6g 食塩相当量：0.3g

<材料一人分>

- トマトジュース 100cc ○水 50cc ○コンソメ 1/2個
- オリーブオイル 小さじ1/2 ○ドライパセリ 少々

一作り方

- ①水にコンソメを入れ、電子レンジで溶かす。
- ②残りの材料を加えてドライパセリをのせ、コショウをふる。



- ※きゅうりやバジルを添えても良い
- ※GABAが多く睡眠の質を上げる
- ※カリウムでむくみ対策になる

♣️乾燥マッシュポテトでサラダ

エネルギー：339kcal たんぱく質：10.4g 脂質：11.6g 炭水化物：48.8g 食塩相当量：1.0g

<材料一人分>

- 乾燥マッシュポテト 50g ○スキムミルク 大さじ2 ○水 200cc
- マヨネーズ 大さじ1 ○ハム 1枚 ○パルメザンチーズ 少々 ○きゅうり 1/4本
- 塩、コショウ 少々 ○ドライパセリ 少々

一作り方

- ①水をレンジで温めスキムミルクを溶かし、乾燥マッシュポテトに様子を見ながら混ぜる。
- ②小さく切ったハム、スライスきゅうり、マヨネーズ、パルメザンチーズを入れ固さと味をみる。

◆乾燥マッシュポテトのアレンジ方法

- ・冷製スープ ・いも餅 ・コロツケ ・ニョッキ
- ・サンドイッチの具 ・ローストビーフの付け合わせ
- ・ジャガバター風

