

献立作成における栄養基準

東日本大震災後、被災地の栄養・食生活支援の在り方が検討され、被災後3ヶ月以内で**特に不足しやすい栄養素**と1日の摂取目標量が、厚生労働省により設定されました。

災害時の献立作成における栄養目標量（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B ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

1ヶ月以内は緊急期であり、生きるためのエネルギーと水分の確保が最重要課題。

1～3ヶ月は、最低限の必要量確保を目標とする。

たんぱく質：筋肉の減少防止

ビタミンB₁B₂：食べ物からエネルギーを作る

ビタミンC：抗酸化作用、血管を守る

成長期の場合は、ビタミンA、鉄、カルシウムの不足に気を付ける。

高血圧予防のために、食塩の摂りすぎに注意する。

厚生労働省「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について」

http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/dl/chiiki-gyousei_03_08.pdf

サバメシレシピの使い方

災害時の献立作成における1日の栄養摂取目標量（上記の表）を☆6個として、提案した1食のセットでとれる栄養素の量を☆を塗って表しました。

	栄養素	☆1つ
	エネルギー	約330kcal
	たんぱく質	約9g
	ビタミンB ₁	約0.2mg
	ビタミンB ₂	約0.2mg
	ビタミンC	約33mg

1日で☆が全て塗りつぶされることが目標になります。レシピごとに1人分の栄養価を示してありますので、参考にして下さい。ビタミンが不足しがちですので、野菜ジュース、果実の缶詰やジュースなどを朝食やおやつなどでとることをおすすめします。

災害時であっても栄養バランスの取れた食事ができるように、日常でレシピを利用しながら好みの美味しさや材料の工夫をし、食べなれた美味しい食の備蓄をしていきましょう。

献立セットごとの栄養量

	和食① 白飯 さば味噌煮 すまし汁 パンプティング	和食② 菜飯 里芋と豚角煮とうずら卵の煮物 たけのことわかめの吸い物
エネルギー	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
たんぱく質	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₁	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₂	★ ★ ★ ★ ☆ ☆	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンC	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
	和食③ 焼き鳥ごはん ねぎ入りだし巻き卵 小倉ういろう	洋食① コンビーフの炊き込みごはん 里芋のツナサラダ トマトのスープ
エネルギー	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
たんぱく質	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₁	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₂	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンC	☆ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
	洋食② 白飯 スープカレー 切干しだいこんのサラダ トマトのケーキ	洋食③ クリームスパゲティ たまねぎ丸ごとスープ フルーツ寒天
エネルギー	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
たんぱく質	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₁	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ☆ ☆ ☆ ☆
ビタミンB ₂	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ★ ★ ☆ ☆ ☆
ビタミンC	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆	★ ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

備蓄食品をいつものご飯で食べる

さば味噌煮缶カレー

常備 主菜



材料（2人分）

たまねぎ 1個
オリーブオイル 適量
カレー粉 小1
さば味噌煮缶 1缶
トマト缶 ½缶
水 300g
カレーフレーク 大5

作り方

- ① 鍋にオリーブオイルをしき、みじん切りにした玉ねぎを炒める。
- ② ①にカレー粉を加え軽く炒める。
- ③ ②にさばの味噌煮缶、トマト缶、水を加え沸騰させ、カレーフレークを加え5分程度煮込む。

味噌煮缶の以外な使い方です。美味しい！
お好みのカレールーで作って下さい。

さんまのう巻き風

常備 主菜



材料（2人分）

卵 2個
さんまの蒲焼き缶 ½缶
ねぎ 3g
サラダ油 大さじ1

作り方

- ① ボウルに卵を割り、よく溶いておく。
- ② 油を敷いた（卵焼用）フライパンを熱し、卵を½程流し入れ、さんまの蒲焼きを並べる。
- ③ 卵焼を作る要領で、さんまの蒲焼きを流し入れた卵で巻いていく。
- ④ 焼き上がったら、食べやすい大きさに切り、ねぎを散らす。

蒲焼きの味の美味しい卵焼きです！

ホタテあんかけチャーハン

常備 主食



あんかけにすると、チャーハン
がごちそうに！

材料（2人分）

チャーハン：	ご飯 300g
	卵（全卵1個 + 卵黄1）
	サラダ油 適量
	ねぎ 10cm
	塩・こしょう・しょうゆ 適量
あんかけ：	ホタテ缶 1缶
	水 300mL
	鶏ガラだし 小1
	水溶き片栗粉 適量
	卵白 1個分
	塩・しょうゆ 適量
	お好みで薬味ねぎ 適量

作り方

- ① 卵1個を卵黄と卵白に分ける（卵黄はチャーハンに、卵白はあんかけに使用）。
- ② サラダ油を熱し、ねぎ、溶き卵を入れて、チャーハンを作る。
- ③ あんを作る。鍋に水、ホタテ缶、鶏ガラだしを加え加熱する。
（お好みで塩・しょうゆを加え調味する。）
水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、よく溶いた卵白を加える。
（卵白は泡立てないように注意する。）
- ④ 器にチャーハンを盛り、上からあんをかけ、お好みで薬味ネギを散らす。

ホタテのクリームパスタ

常備 主食



生クリームで簡単
クリームパスタ！

材料（2人分）

ホタテ缶 1缶
生クリーム 1パック
顆粒コンソメ 小1
パスタ 200g
乾燥パセリ 適量

作り方

- ① たっぷりのお湯に塩を入れ、パスタを茹でる。
- ② フライパンに生クリーム、ホタテ缶（汁ごと）、顆粒コンソメを加え、加熱する。
- ③ ゆであがったパスタを②のフライパンに加え、よく和える。
- ④ 器に盛り付け、乾燥パセリを散らす。

角煮缶コロッケ

常備 主菜



ごちそう角煮缶で
ごちそうコロッケ！

材料（2人分）

角煮缶 1缶
じゃがいも 3個
にんじん 5cm
たまねぎ ½個
塩・こしょう 少々
オレガノ お好み
衣（卵 ½個 小麦粉・パン粉 適量）
サラダ油 適量

作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、つぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにし、電子レンジに2分かける。
- ③ ①と②と角煮缶（具のみ）を混ぜ、塩コショウと角煮缶のタレ小さじ2～3を様子を見ながら加え混ぜる。
- ④ 丸く形を整えて、小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつけて、フライパンで揚げ焼きにする。

さば味噌煮缶となすの炒め物

常備 副菜



材料（2人分）

なす 1本
ピーマン 2個
さば味噌煮缶 1缶
ごま油 大1
おろしにんにく・しょうが 少々
豆板醤 小2
水 50ml

なすの味噌炒めも缶詰で簡単！

作り方

- ① フライパンにごま油、おろしにんにく・しょうが、豆板醤を加え、香りが出るまで炒める。
- ② ①なす、ピーマンを加え軽く炒める。
- ③ ②さばの味噌煮缶、水を加え水分がなくなるまで加熱する。

我が家の備蓄食料品チェックリスト

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド
農林水産省

		我が家の必要備蓄量	商品名	我が家の備蓄量							
				年 月 日現在			年 月 日現在				
				備蓄量	判定	賞味期限	備蓄量	判定	賞味期限		
必需品	水					/	/			/	/
	カセットコンロ等の熱源					/	/			/	/
	カセットボンベ等の燃料					/	/			/	/
主食	精米又は無洗米					/	/			/	/
	レトルトご飯、アルファ米					/	/			/	/
	小麦粉					/	/			/	/
	パン					/	/			/	/
	もち					/	/			/	/
	乾麺(うどん、そば、パスタ)					/	/			/	/
	即席麺、カップ麺					/	/			/	/
	乾パン 等					/	/			/	/
	計										
主菜	肉・魚・豆などの缶詰					/	/			/	/
	レトルト食品					/	/			/	/
	豆腐(充填)					/	/			/	/
	乾物(かつお節、桜エビ等)					/	/			/	/
	ロングライフ牛乳 等					/	/			/	/
						/	/			/	/
						/	/			/	/
	計										
副菜	野菜・山菜・海藻	梅干し	適宜								
		のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき									
		日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾燥野菜、漬物等)									
		缶詰(トマト水煮等)									
		野菜ジュース 等									
	汁物	インスタントみそ汁	適宜								
即席スープ 等											
果物類	缶詰(桃、みかん等)	適宜									
	果汁ジュース										
	日持ちする果物										
	(バナナ、りんご等) 等										
その他	調味料(塩、みそ、しょうゆ、酢、砂糖等)	適宜									
	嗜好品(緑茶、紅茶、コーヒー、ココア等)										
	菓子類(チョコレート、飴、ビスケット、煎餅等)										
	その他(ふりかけ、ジャム、はちみつ、スキムミルク等) 等										
調理器具	□鍋 □おはし・スプーン・フォーク □缶切り □プラスチック食器 □紙皿・紙コップ □食品包装用ラップ・アルミホイル										
	□ビニール袋・強化ポリエチレン袋 □ポリ容器(給水用) □マッチ・ライター □ウェットティッシュ □使い捨て手袋 □除菌スプレー 等										
※ その他、介護等に必要なものは、別途用意しましょう。											

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合、21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。

ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食＝0.5合＝75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。

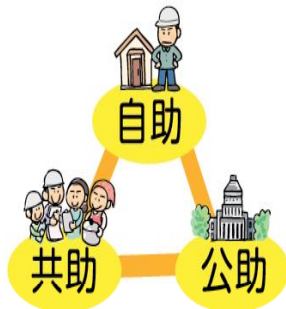
※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。

※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなれば「×」を記入しましょう。

※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。

※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するとよいでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日＝21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

災害に備えて



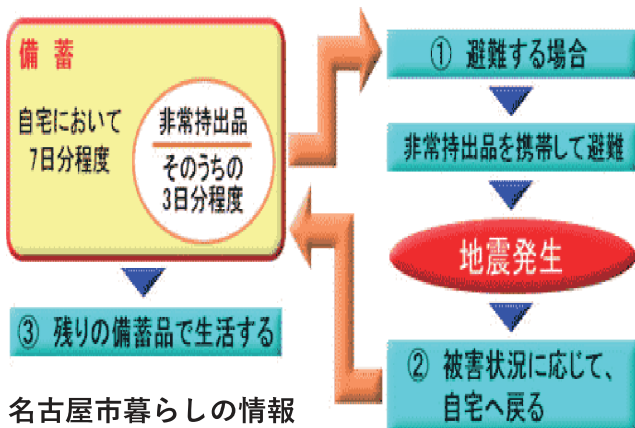
防災の基本

「自らの身の安全は自ら守る」

自助：自分で自分自身や家族を守る

共助：地域の住民や事業者が助け合う

公助：行政が市民や事業者の安全を確保する



名古屋市地域防災計画では、一人、7日分程度の飲料水、食料の備蓄をすすめています。

また、避難する場合は、**3日分を非常持出品として、避難場所などに持参する**ようすすめています。

平成29年3月 名古屋市指定



指定緊急避難場所：命を守るため、災害の危険からまずは逃げるための場所

(災害の種類ごとに異なる。)



指定避難所：自宅が被災して帰宅できない場合、一定期間、避難生活を送るためのところ

住んでいる地域について確認をしておきましょう！

名古屋避難ガイド 西区版

http://www.city.nagoya.jp/bosaikikikanri/cmsfiles/contents/0000090/90892/omote_04nishi.pdf

西区 避難所マップ

http://www.city.nagoya.jp/bosaikikikanri/cmsfiles/contents/0000090/90892/ura_04nishi.pdf



サバメシの動画は
こちらから

発行年月
発行/編集
協力
特記事項

平成30年3月

名古屋市西区役所、名古屋文理大学短期大学部

名古屋文理食と栄養研究所

これは「名古屋文理大学短期大学部と名古屋市西区役所の連携に関する協定」に基づき作成したものです。

このリーフレットは古紙パルプを含む再生紙を使用しています。