

## 災害時の食事について

災害時にはいつもの生活や食事ができないため体調をくずしやすくなることが考えられます。

そのためにはできるだけいつもの食事に類似したものを提供できるよう備えをしておくことが大切です。

常温保存が可能な食品は日頃から多めに持っておくといざというときに活躍します。

### ① ライフラインがすべて途絶えた場合

・熱を加えなくてもよい食品、調理しなくてもよい食品を組み合わせで提供します。

・支援物資はおにぎりやパンなど主食となるもの(炭水化物)にかたよる傾向があるので備蓄品の内容を工夫します。

#### バランスのとれた食事



\*この三種類がそろうように食品の組み合わせを考えます。



## 水の確保

一人が一日に必要な水の量は

◎災害発生時から 2～3 日・・・3ℓ (飲用水として)

◎4 日目以降・・・・・・・・・・20ℓ(飲用水＋生活用水として)

災害で水道が破損した場合は復旧までに時間がかかります。非常時に生活用水を確保するために、日頃からお風呂に貯め水をしておく等の習慣づけが大切です。

## ② 水はあるが、熱源が途絶えた場合

- ・ガス・電気が止まった場合はカセットコンロを使います。
- ・薪(園より外部に販売しているもの)を利用して簡単な調理を行います。火をつけるためのマッチやライター、炊きつけ用の新聞紙等の準備が必要です。

カセットコンロのガスは  
1本で85～120分  
使用可能です

## 水が少ないときの工夫

水があっても大量に使えない場合は工夫して無駄なく使います。

- 1) 洗ったりゆでたりする水の量は最小限に
- 2) ゆでるものがたくさんある場合はアクの少ない物から順に
- 3) まな板の代わりに洗った牛乳パックを使って
- 4) まな板を使わずキッチンばさみを利用
- 5) 油の使用をおさえて洗う回数を減少
- 6) 食器にはラップやホイルを張って汚れたら交換
- 7) 野菜や米を洗った水は捨てずに洗い水に
- 8) 洗い物はできるだけまとめて
- 9) 汚れは一度新聞紙でふき取って
- 10) 手指を洗えないときは除菌スプレーやウエットティッシュを

## ③ ライフラインが使える場合

- ・救援物資がくる予定が立たない場合は、あるものを効率よく使って調理し、三日以上提供できるようにします。

園の災害備蓄食は、75名分の3食×3日分を用意。

(園の利用者：61名 予備：14)

一日分 エネルギー量 約 1600kcal・たんぱく質量 約 45g

\* 30~49才の推定エネルギー平均値  
 たんぱく質の推奨量

} → 70~80%を摂れるよう設定

この75名分の災害備蓄食品をできるだけ多くの人数で、またできるだけ長い日数提供できるように日常の在庫食品等を利用します。

=在庫品の一例=

穀類	米・小麦粉・
調味料	塩・しょうゆ・みそ・酒・砂糖・顆粒だし類・酢 カレールー 等
乾物	干しいたけ・春雨・ビーフン・ふ・わかめ 等
缶詰	大豆水煮・ホールトマト・たけのこ・うずら卵 等
野菜類	じゃがいも、人参、たまねぎ
その他	ラップ、ホイル、ビニール袋、割りばし等日用品類

**例 1**

備蓄食品に在庫食品をプラスすることでエネルギー値やタンパク質の量を大きく変えることなく食数を増やすことができます。

◎備蓄食品のレトルトカレーと在庫食品の缶詰を使って  
 災害備蓄食品のレトルトカレーを75人分⇒150人分にするために・・・  
 缶詰の大豆水煮とカレールーをプラス



**\*カレー**

<b>エネルギー</b>	
レトルトカレー75食分	12,675kcal
大豆水煮缶約1.5kg	2,100kcal
カレールー2kg	10,240kcal
計	25,015kcal
	<u>一人あたり 166kcal</u>
元のレトルトカレーのエネルギー	169kcal

<b>たんぱく質</b>	
レトルトカレー75食分	487g
大豆水煮缶約1.5kg	193g
カレールー2kg	130g
計	810g
	<u>一人あたり 約5.4g</u>
元のレトルトカレーのたんぱく質量	6.5g

◎備蓄食品のスープと乾物を使って・・・

災害備蓄食品のつくねスープを 75 人分⇒150 人分にするために・・・

うずら缶、春雨、干しいたけをプラス



\*スープ

エネルギー

つくねスープ 75 食分	5,100kcal
干しいたけ 100g	182kcal
うずら水煮 1600g	2,912kcal
計	11,644kcal
	<u>一人あたり 約 77kcal</u>
	元のスープのエネルギー 68kcal

たんぱく質

つくねスープ 75 食分	450g
干しいたけ 100g	19.3g
うずら水煮 1600g	176g
計	647g
	<u>一人あたり 約 4.3g</u>
	元のスープのたんぱく質 6g

例 2

在庫食品を調理して提供することでより多くの食数の提供が可能となります。

◎米を使って

30kg の在庫で約 300 食分(1 食米 90g として)

ビニール袋に入れて炊く方法

- 1、 厚手のビニール袋に米 90g と水を同量入れる
- 2、 空気をぬいて口をしぼり沸騰したお湯に入れ 30 分程煮る

この方法だと・・・

- ① 貴重な水を有効に使えます(洗米しないため)
- ② 炊きあがった時に衛生的に配ることができます(人の手に触れない)
- ③ 食器類の必要がありません(袋のまま提供できる)

日常的に使っているものを使用してできる方法がとても有効

例3

◎乾物・保存野菜を使って

例：温かい汁物を作ります。

- ① 鍋で一度にたくさん作る
- ② みそ等を器に入れそこにお湯を注ぐ⇒洗い物が少なく、水の節約に

特に寒い時期に温かい物を食べることは体も心も温まります。

