

八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする
「災害時3日間レシピ」



愛媛県イメージアップキャラクター 「みきゃん」

平成27年3月

八幡浜保健所

はじめに

1995年（平成7年）1月17日の阪神・淡路大震災、2004年（平成16年）10月23日の新潟県中越地震、2011年（平成23年）3月11日の東日本大震災などの大規模地震の発生を踏まえ、国では南海トラフ巨大地震の想定を見直すなど、防災・減災対策が進められています。ここ八幡浜保健所におきましても平成24年度から管内市町行政栄養士ができる災害対策について市町行政栄養士等業務推進支援事業において検討してきました。平成25年度は「常備食が非常食に」をキーワードとし、八幡浜保健所管内5市町食生活改善推進協議会の全会員（ヘルスマイト）を対象に「家庭にある常備食品・調理用品のアンケート」を行い、実態を把握しました。

このアンケート調査結果を踏まえ、このほど自宅被災者を念頭に置き、「八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする災害時3日間レシピ」を作成いたしました。

未曾有の災害から数年が経過しましたが、物理学者で文学者の寺田寅彦は関東大震災の被災状況調査に携わり、「天災は忘れた頃にやってくる」との言葉を残しております。「備えあれば憂いなし」とのことわざどおり、普段から災害に備え準備をしておけば、いざというときに、落ち着いて行動することができます。この献立集が、災害時のみでなく、日頃から皆様の食生活の中で定着し、多くの方に幅広く活用されることを期待しています。

平成27年3月

八幡浜保健所長

竹之内 直人

目 次

はじめに

目 次・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P1

1 【必読】八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする
「災害時3日間レシピ」の使い方・・・・・・・・ P4

2 献立表

1) 3日間の献立（間食あり）・・・・・・・・ P7

プラン		献立名	P	
①	1日目	朝食	食パン、ボイルウインナーのケチャップ添え、野菜サラダ、果物	7
		昼食	わかめうどん、こまつなぼん酢、いちごヨーグルト	8
		間食	ミルクレーブ	9
		夕食	ごはん、豆腐ステーキ、きゅうりの梅醤油かけ、中華スープ	10
	2日目	朝食	ごはん、かまぼこ、わかめのみそ汁、味つけのり	12
		昼食	親子丼、チーズ入り塩昆布和え、果物	13
		間食	さつまいも団子	14
		夕食	ごはん、魚の塩焼き、切干大根のごまサラダ、かぼちゃの煮物	15
	3日目	朝食	ごはん、ゆで卵、キムチのみそ汁、きゅうりの塩もみ	17
		昼食	ツナスパゲティ、ポテトサラダ☆カレー味、果物	18
		間食	キャロットケーキ	19
		夕食	梅しそごはん、高野豆腐のから揚げ、ひじきとトマト	20
②	1日目	朝食	食パン、ウインナー、ツナサラダ、牛乳	23
		昼食	お好み焼き、春雨サラダ、干しいたけのみそ汁	24
		間食	ポテトもち	25
		夕食	ごはん、さばの甘辛煮、切干大根のごまマヨサラダ	26
	2日目	朝食	パンケーキ、切干大根のカレーコールスロー、フルーツヨーグルト	28
		昼食	しらすと海苔のパスタ、塩昆布サラダ、コンソメスープ	29
		間食	さつま芋とりんごのオレンジ煮	30
		夕食	麦ごはん、高野豆腐と野菜の甘酢煮、海藻サラダ	31
	3日目	朝食	おかかおにぎり、ジャーマンポテト、桃の缶詰	33
		昼食	そうめんチャンプル、チヂミ、ほうれん草と海苔のスープ	34
		間食	黒糖蒸しパン	35
		夕食	ひじきごはん、豆腐バーグ、マカロニサラダ	36

プラン		献立名		P
③	1日目	朝食	ちりめん菜めし、コーンポタージュ	38
		昼食	鮭フレークの混ぜご飯、ピーマンの塩昆布和え	38
		間食	抹茶ういろう	39
		夕食	さんまの缶詰で炊き込みご飯、とろろ昆布の吸い物、切干大根サラダ	40
	2日目	朝食	野菜蒸しパン、さつまいもサラダ	42
		昼食	冷汁そうめん	43
		間食	洋風ブラマンジェ	43
		夕食	黒大豆のお寿司、長ネギと卵のスープ、ホウレン草としめじのゴマ和え	44
	3日目	朝食	ツナ缶と塩昆布のパスタ、ブロッコリーの梅和え	46
		昼食	白飯、ポークビーンズ	46
		間食	あずき缶でぜんざい	47
		夕食	白飯、きのこの生姜スープ、ほうれん草の中華サラダ	48

2) 3日間の献立 (間食なし) P 50

プラン		献立名		P
④	1日目	朝食	おにぎり、ぱりぱりきゅうり、ゆで卵	50
		昼食	ごはん、大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋	51
		夕食	煮込みパスタ、お茶漬け風和え物	52
	2日目	朝食	きなこミルクパン、簡単ポテトサラダ、切干大根のスープ	54
		昼食	サバ缶炊き込み、すいとん汁	55
		夕食	ごはん、高野豆腐の卵とじ、かぼちゃと昆布の煮物	56
	3日目	朝食	ホットケーキ、コンソメ煮、果物	59
		昼食	和風パスタ、ボイル野菜のごまマヨ和え	60
		夕食	ごはん、焼き鳥缶詰のボン酢煮、簡単松茸すまし汁	61
⑤	1日目	朝食	ごはん、里芋入り豚汁、果物	63
		昼食	豆腐どんぶり、キャベツの酢味噌和え、果物	64
		夕食	ごはん、ツナじゃが、野菜のごま和え	65
	2日目	朝食	塩ぞうすい、果物	67
		昼食	ツナトマトカレー、ひじきのマリネ	68
		夕食	ごはん、厚揚げのおろしボン酢かけ、玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	69
	3日目	朝食	ツナ卵炒め丼、じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え	71
		昼食	梅おろしのパスタ、小松菜のなめ茸和え	72
		夕食	ツナと切干大根の炊き込みご飯、春雨の和え物	73

3) 1日間の献立・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 75

プラン	献立名	P	
⑥	朝食	ごはん、スクランブルエッグ、きゅうりのおかか塩昆布和え、味噌汁	75
	昼食	ゆで大豆のドライカレー、切干大根のサラダ、ミルクくずもち	76
	夕食	ごはん、鶏肉と小松菜の煮物、レンコンのきんぴら、人参のサラダ	78
⑦	朝食	ごはん、ミックスベジタブルの卵とじ、野菜のおかか煮、ほうれん草と海苔の和え物	81
	昼食	ごはん、豚肉のマリネ、きんぴらサラダ、そうめん入りのスープ	82
	夕食	青菜のごはん、高野豆腐のオイル焼きてんつゆかけ、かぼちゃと桜えびの含め煮	84
⑧	朝食	ごはん、厚揚げのおかかまぶし、レタスの和風サラダ、バナナヨーグルト	87
	昼食	簡単混ぜずし、豚肉のごま焼き、小松菜の辛子和え	88
	夕食	ごはん、鶏肉の月見蒸し、キャベツのごま酢、そうめん入りスープ	90

4) 1食の献立・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 93

プラン	献立名	P	
⑨	朝食	鶏肉入りすいとん汁、果物	93
⑩	昼食	フライパン de エビピラフ、大根と人参のアメちゃん煮、大根のモチモチ焼き、ジャム蒸しパン	94
		冷やしラーメン、チンゲンサイと梅の和え物、てんぷらフレンチクルーラー	96
⑫	平成 25 年度市町行政栄養士等業務推進支援事業にて作成 《災害時の家庭用メニューアラカルト》 ツナ缶でさつま、キャベツの塩昆布サラダ、小松菜ののり和え、みたらし芋だんご、にんじんとオレンジの蒸しパン	98	

3 資料

- 1) 献立名一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 100
- 2) 栄養価一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P 104
- 3) カセットコンロを使ったご飯の炊き方（家庭用）・・・・・・・・ P 109
- 4) 炊飯後の重量変化とカセットボンベの変化・・・・・・・・ P 110
- 5) 鍋を使ったご飯の炊き方・・・・・・・・・・・・・・・・ P 111
- 7) 茹で時間1分のスパゲティー（家庭用）・・・・・・・・ P 112
- 6) 戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方・・・・・・・・ P 113
- 8) サバイバル料理を体験しよう！（災害時に備えて）・・・・・・・・ P 114
- 9) 家庭にある常備食品・調理用品のアンケート・・・・・・・・ P 116
- 10) 作成者紹介・連絡先一覧表・・・・・・・・・・・・・・・・ P 117

1 【必読】 八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする

災害時3日間レシピの使い方

“災害対策について、八幡浜保健所管内市町行政栄養士ができること”を平成24年度から市町行政栄養士等業務推進支援事業において検討してきました。平成25年度には「常備食が非常食に」をキーワードとして家庭において普段から使用してほしい、常備してほしいという栄養士の想いをこめて、「家庭にある常備食品・調理用品のアンケート」（以下、「アンケート」という。）（P116参照）を実施しました。

この「八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする災害時3日間レシピ」（以下、「災害時レシピ」という。）は、アンケートの内容にある食品等の調査結果を反映し、自宅被災者のために作成いたしました。また、ライフライン（電気、ガス、水道）は使用出来ない状態であり、熱源はカセットコンロ（ガスボンベ）、水はペットボトル水を使用することを想定しております。

災害時レシピの献立表は、3日間の食事に間食がある献立プラン、3日間の食事に間食がない献立プラン、1日間の献立プラン及び1食の献立プランとして構成し、朝食、昼食、夕食とありますが、こだわることなく参考にして作っていただけたらと思います。

被災直後は、食事を作ることままならない状態になると思いますが、まず、冷凍庫よりも冷蔵庫の中の豆腐、肉、魚類などの消費期限の近い食品、ハム、ソーセージ、卵などの賞味期限の近い食品、レタス、ほうれん草など鮮度の落ちやすい食材を先に使用する料理をしましょう。

なお、献立表に関するお問い合わせは、献立表右上の連絡先（P117参照）へ、その他ご不明な点などがございましたら、八幡浜保健所までお問い合わせ下さい。

普段からこの献立が、災害時のみでなく、皆様の食生活の中で定着し、身近な食べ慣れたものになり、万が一、何かあっても落ち着いて作ることができる、食べ慣れたもので心を落ち着かせることができる、元気がでるなどお役に立てることができれば幸いです。

1) 献立を活用するための注意点について

(1) 計量器具について

計量カップ



大さじ1
(15cc/15ml)

計量スプーン



小さじ1
(5cc/5ml)



=



大さじ1 = 小さじ3



×12 = 180cc

(大さじで12杯は1合)

(2) 食品のかさと目方

食品名	計量器	小さじ (5cc/5ml)	大さじ (15cc/15ml)	カップ (200cc/200ml)
水・酢・酒		5g	15g	200g
みそ・しょうゆ・みりん		6	18	230
食塩		5	15	210
砂糖		3	10	110
水あめ・はちみつ		7	22	290
マーマレード・ジャム		7	22	270
小麦粉		3	8	100
片栗粉		3	9	110
パン粉		1	3	45
ベーキングパウダー		3	10	135
粉ゼラチン		3	10	130
脱脂粉乳・粉チーズ・ココア		2	6	80
トマトケチャップ		6	18	240
ウスターソース		5	16	220
マヨネーズソース		5	14	190
ごま		3	9	120
油・バター・ラード・ショートニング		4	13	180

参考：栄養大学テキスト（愛媛県）

(3) 献立の材料標記について

だしとは、いりこだし、かつおだしなどの天然だしを指し、みそは麦みそ、砂糖は上白糖を使用しています。

(4) 食品成分表に掲載されていない食品を使用している献立について

お茶漬けの素、じゃがりこ、松茸のお吸い物の素などを使用している献立があります。

各商品の栄養成分表示に記載されているエネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、(糖質及び食物繊維)、ナトリウム(食塩相当量)は栄養計算に反映しています。

ただし、栄養成分表示に無いものは反映されていませんので、腎臓疾患等で水分、カリウム制限等がある方は、栄養士等までご相談ください。

購入するとき等に商品の栄養成分表示を意識して確認し、食生活に役立てよう！



県民健康づくり計画イメージキャラクター ヘルシーくん

(5) 食事療法としてカリウム制限のある方について

この災害時レシピでは、基本カットわかめを使用していますが、素干しわかめを家庭の常備食品としている方は、カリウムが表のとおりカットわかめより多いためご注意ください。医師の指示より過剰摂取になる場合は、使用をやめましょう。

<素干しわかめとカットわかめの栄養価一覧表>

食品	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
素干しわかめ (2.5g)	3	0.3	0.3	0.0	1.0	130	20
カットわかめ (2.73g)	4	0.2	0.5	0.1	1.1	12	22
	鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
	0.1	0.01	0.02	1	0.8	0.4	165
	0.2	0.00	0.00	0	1.0	0.7	259

アドバイス：素干しわかめ(2.5g) カットわかめ(2.73g)は、水でもどすと約30gになります。

2) 献立に記載されている材料がない場合について

主食（ごはん、パン、麺等）は主食のグループの中で、主菜（卵・肉・魚・大豆・大豆製品等）は主菜のグループの中で、副菜（野菜、海藻類、きのこ類、こんにゃく等）は副菜のグループの中で、置き換えましょう。

可能な限り、ほうれんそう等の緑黄色野菜は、今ある他の緑黄色野菜に置き換え、玉ねぎなどの淡色野菜は出来るだけ淡色野菜に置き換えましょう。

【主食】	【主菜】	【副菜】
米（ごはん、もち） 麺類（うどん、そうめん、 スパゲティ、ラーメン等） 粉類（パン、小麦粉 等） 芋類（じゃがいも 等）	卵、肉、魚、練り製品、 大豆及び大豆製品 等 （缶詰等を含む）	〈淡色野菜〉 玉ねぎ、キャベツ 等 切干大根 〈緑黄色野菜〉 にんじん、かぼちゃ、 小松菜、ほうれん草 等 〈海藻類、干椎茸等〉

3) 献立や栄養価からメニューを検討したい場合について

献立を検討したい場合は、100 ページにある献立一覧表を、主食、主菜、副菜から検討したい場合には、104 ページの栄養価一覧表をご活用ください。

また、献立一覧表のページ番号は、2枚にまたがる献立表の場合、始まりのページを記載し、栄養価一覧表のページ番号は、同じ献立がある場合、最初にある献立のページ番号を記載しています。

4) 栄養士等による災害時3日間レシピの活用について

災害時3日間レシピを講習会などで活用する場合は、出典「八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする災害時3日間レシピ」と記載をお願いします。

また、P98 と P114 は、講習会名、実施日及び実施場所を空欄にしていますので記載の上、積極的にご活用をお願いします。

4 献立表

1) 3日間の献立(間食あり)

【①1日目朝食】

食パン

材料:分量(4人分)
食パン(6枚切)…4枚

キーワード
冷蔵庫の在庫処分!

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
172	24.7	6.0	2.9	30.4	63	19
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.05	0.03	0	1.5	0.8	

ポイルウインナーのケチャップ添え

材料:分量(4人分)	作り方
ウインナー…8本 ケチャップ…小さじ2強(12g)	① 鍋に湯を沸騰させ、ウインナーをゆでる。 ② ①に火がとおったら取り出し、ケチャップをつける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
132	23.2	5.4	11.4	2.0	86	3
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.1	0.05	4	0.1	0.9	

野菜サラダ

材料:分量(4人分)	作り方
きゅうり…80g トマト…160g キャベツ…60g マヨネーズ…大さじ2(24g) こしょう…少々	① きゅうりはいちょう切り、トマトはうす切り、キャベツはせん切りにする。 ② ①をボウルに入れ、マヨネーズとこしょうを加えて混ぜ合わせる。

アドバイス:食パンに、ウインナーと野菜サラダを挟んでもよい!

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
55	71.8	0.9	4.3	3.6	158	17
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.03	15	0.9	0.1	

果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0	

【①1日目昼食】

わかめうどん

材料：分量（4人分）	作り方
カットわかめ…2g 干しいたけ…2枚(20g) じゃこ天…2枚(120g) 青ねぎ…20g うどん(ゆで)…4玉 A { <ul style="list-style-type: none"> だし汁…1200cc 濃口醤油…大さじ1(18g) 日本酒…大さじ1(15g) 本みりん…小さじ1(6g) 	① カットわかめ、干しいたけを水に戻す。 ② じゃこ天を食べやすい幅・長さの斜め切りにする。 干しいたけはうす切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋にAを入れ、ひと煮立ちさせる。 ④ ③に干しいたけを入れる。やわらかくなったら、うどん、じゃこ天、カットわかめを加えて軽く煮込む。 ⑤ 器に④を入れ、青ねぎを散らす。

アドバイス：だし汁に、しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
274	182.2	10.4	2.1	52.5	170	38
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.09	0.13	1	4.0	2.0	

こまつなぽん酢

材料：分量（4人分）	作り方
小松菜…200g 人参…40g えのき…1/2パック(50g) ツナ缶(油漬)…1缶(40g) ぽん酢(市販)…大さじ2(30g)	① 小松菜と人参は3cm程度の長さ、えのきは石づきを取り除き1/2の長さに切る。 ② ①を下ゆでしておく。 ③ ボウルに、水気をしっかりきった①と油をきったツナ缶、ぽん酢を入れて混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
46	76.6	3.6	2.3	4.0	187	80
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.05	0.06	11	1.9	1.2	

いちごヨーグルト

材料:分量(4人分)	作り方
プレーンヨーグルト…400g いちごジャム…小さじ4(28g)	① 器にプレーンヨーグルトを入れる。 ② ①に、いちごジャムを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
77	84.0	4.3	0.2	14.4	153	120
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.03	0.15	0	0.1	0.2	

【①1日目間食】

ミルクレーフ

材料:分量(4人分)	作り方
卵(M)…1個 牛乳…200cc(なければ水) ホットケーキミックス…100g サラダ油…12g いちごジャム…大さじ2弱(40g)	① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてよく混ぜ合わせる。 ② フライパンに薄くサラダ油をひいて弱火で熱し、①の生地で何枚もクレープを焼く。 ③ ②の生地が冷めたら、クレープといちごジャムを交互に重ねる。 ④ ③を人数分に切り分ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
196	59.2	5.1	7.2	27.3	157	87
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.06	0.15	1	0.6	0.4	

【①1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

豆腐ステーキ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ちりめん…20g ピーマン…40g トマト…200g 〔木綿豆腐…1丁(400g) 薄力粉…32g サラダ油…20g もやし…80g 濃口醤油…大さじ1/2(9g) 日本酒…大さじ1/2(7.5g) 塩…1.2g こしょう…少々	① ちりめんは熱湯をかけ、冷ましておく。 ② ピーマンは縦のせん切り、トマトはくし切りにする。 ③ 木綿豆腐はしっかりと水気をきっておく。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、薄力粉をまぶした③をこんがり両面焼いたら皿に取り出す。 ⑤ ④のフライパンで続けてもやしとピーマンを炒める。 濃口醤油と日本酒を加え、塩・こしょうで味を調える。 ⑥ ④に⑤をのせ、トマトを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
176	169.1	9.7	9.8	11.5	304	144
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.13	0.05	15	1.7	0.8	

きゅうりの梅醤油かけ

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…160g A { だし汁…小さじ1・1/2 梅肉…小さじ1(12g) 濃口醤油…小さじ1・1/2(9g) 日本酒…小さじ1(5g) 本みりん…小さじ1/2(3g) 青じそ…4枚 いりごま…大さじ1弱(8g)	① きゅうりを4~5cm長さに切り、さらに縦4~8等分に切る。 ② Aの調味料を合わせる→梅醤油 ③ ①を器に入れて②の梅醤油をかけ、刻んだ青じそ、いりごまを飾る。

アドバイス1：梅醤油は、わかめうどん(昼食)のつゆに梅肉を混ぜてもよい。

アドバイス2:①に、梅醤油、青じそ、いりごまを入れ、混ぜ合わせてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
24	43.8	1.0	1.1	2.8	114	39
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.01	6	0.9	1.0	

中華スープ

材料:分量(4人分)	作り方
玉ねぎ…60g えのき…1/2パック(50g) 人参…40g 青ねぎ…12g 水…600cc 鶏がらスープの素…大さじ1(8g) 濃口醤油…大さじ1/2(9g) 日本酒…大さじ1弱(14g) 卵(M)…2個 〔片栗粉…大さじ1・1/2(13.5g) 水…大さじ1・1/2〕	① 玉ねぎはうす切り、えのきは石づきを取り除き、1/2の長さ切る。人参はいちょう切り、青ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏がらスープの素を入れる。玉ねぎ、えのき、人参を加え、やわらかくなるまで煮る。 ③ ②に濃口醤油と日本酒を入れ、味を調える。 ④ ボウルに卵を溶きほぐし、③にまわし入れる。 ⑤ ④の卵がかたまったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、青ねぎを散らす。

アドバイス:えのきは、こまつなぼん酢(昼食)の残りを使用。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
69	210.4	3.9	2.6	7.0	135	21
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.05	0.13	2	1.0	0.4	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	445	397	196	521	1559	kcal
水分	195.1	342.8	59.2	513.3	1110	g
たんぱく質	13.4	18.3	5.1	18.4	55.2	g
脂質	18.8	4.6	7.2	14	44.6	g
炭水化物	58.5	70.9	27.3	77	233.7	g
カリウム	667	510	157	597	1931	mg
カルシウム	45	238	87	209	579	mg
鉄分	1.3	2.3	0.3	2.2	6.1	mg
ビタミンB ₁	0.24	0.17	0.06	0.23	0.70	mg
ビタミンB ₂	0.15	0.34	0.15	0.21	0.85	mg
ビタミンC	35	12	1	23	71	mg
食物繊維	3.6	6.0	0.6	4.1	14.3	g
塩分	1.8	3.4	0.4	2.2	7.8	g

【①2日目朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	43.5	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

かまぼこ

材料：分量（4人分）	作 り 方
かまぼこ…1本（100g） 大根おろし…80g 濃口醤油…小さじ1（6g）	① かまぼこを板から外し、食べやすい厚さに切り分ける。 ② ①を皿に移して大根おろしを添え、濃口醤油をかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
29	38.5	3.2	0.2	3.4	79	11
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0	0	2	0.3	0.8	

わかめのみそ汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
カットわかめ…12g なす…40g 玉ねぎ…40g 人参…40g だし汁…600cc 麦みそ…大さじ2・1/2（45g） 観世ふ…12g 青ねぎ…12g	① カットわかめを水に戻しておく。 ② すべての野菜を切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を入れる。 ④ ③の具材がやわらかくなったら、わかめを加え、麦みそを溶き入れる。 ⑤ 最後に観世ふと青ねぎを入れる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
48	185.3	2.7	0.8	7.9	153	25
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.03	0.02	2	1.8	1.6	

味つけのり

材料:分量(4人分)
味つけのり...4袋

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
3	0.1	0.6	0.1	0.7	43	3
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.01	0.04	3	0.4	0.1	

【①2日目昼食】

親子丼

材料:分量(4人分)	作り方
玉ねぎ...60g 青ねぎ...12g 焼き鳥の缶詰(たれ)...2缶(170g) A { 水...200cc めんつゆ(ストレート)...大さじ2(30g) 日本酒...小さじ1(5g) 卵(M)...4個 ごはん...150g×4	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。 ② 玉ねぎはうす切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に焼き鳥の缶詰を入れて火にかけ、ほぐれたらAを入れる。 ④ ②に玉ねぎを入れ、しんなりしたら溶き卵をまわし入れる。 ⑤ ③の卵に火がとおったら火をとめ、青ねぎを散らす。 ⑥ ①のごはんを丼によそおい、⑤を上のにせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
418	176.9	18.3	9	62.5	238	40.4
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0	0.06	0.33	1.5	0.8	1.8	

チーズ入り塩昆布和え

材料：分量（4人分）	作り方
小松菜…200g 人参…40g キャベツ…80g プロセスチーズ…40g 塩昆布…7g	① 小松菜と人参は、3 cmの長さに切り、下ゆでしておく。 ② キャベツはせん切り、プロセスチーズは0.5～1 cmの角切りにする。 ③ ボウルに全ての材料を入れ、混ぜ合わせる。

アドバイス：小松菜は、他の青菜に変えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
49	80.1	3.4	2.6	4.1	181	137
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.03	0.09	19	2.1	0.5	

果物(桃缶)

材料：分量（4人分）
桃缶…果肉 240g

～桃缶シロップの活用例1～
桃風味の蒸しパンを作る際にホットケーキ Mix や小麦粉等に加える水のうち桃缶シロップを混ぜてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
51	47.1	0.3	0.1	12.4	48	2
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.01	0.01	1	0.8	0	

【①2日目間食】

さつまいも団子

材料：分量（4人分）	作り方
さつまいも…400g 砂糖…大さじ2 (18g) 片栗粉…大さじ2 (18g) 有塩バター…10g 黒ごま…1.2g	① さつまいもは、適当な大きさに切り、ゆでる。やわらかくなったら取り出し、つぶしておく。 ② ①に砂糖、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせ、平な丸型に成形したら黒ごまを上のにのせ、おさえる。 ③ フライパンに有塩バターを溶かし、②を中弱火で両面焼く。

アドバイス：さつまいもは皮をむかず、そのままつぶしてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
185	67.3	1.3	2.4	39.8	474	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.11	0.03	29	2.3	0	

【①2日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	43.5	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

魚の塩焼き

材料：分量（4人分）	作 り 方
ピーマン…4個(160g) なす…80g 塩さば…60g×4切 大根おろし…120g ぽん酢(市販)…大さじ1強(20g)	① ピーマンは縦の細切り、なすは4cm程度の長さの角切りにする。 ② フライパンにクッキングシートを敷いて、塩さばを焼く。 ③ ②と同じ要領で①を焼く。 ④ 皿に②と③を盛り付けて、大根おろしを添え、ぽん酢でいただく。

アドバイス：塩さばは、他の魚に変えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
197	119.1	16.8	11.6	4.8	389	33
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.7	0.13	0.38	35	1.7	1.3	

切干大根のごまサラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…20g 玉ねぎ…60g きゅうり…80g 人参…40g A { すりごま…大さじ2(18g) 濃口醤油…小さじ1(6g) マヨネーズ…大さじ2(24g)	① 切干大根を水で戻して、さっとゆでたら、水気をしぼり、食べやすい長さに切っておく。 ② 玉ねぎはうす切り、きゅうりは斜めせん切りにする。 人参は、3cm長さのせん切りにし、ゆでておく。 ③ ボウルにAを入れ、①と②を加えて混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
94	44.7	2	6.7	7.3	275	94
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.05	0.04	5	2.3	0.3	

かぼちゃの煮物

材料:分量(4人分)	作り方
かぼちゃ…320g だし汁…200cc A { 濃口醤油…大さじ1強(24g) 日本酒…大さじ1強(20g) 砂糖…大さじ1強(12g) 本みりん…大さじ1強(20g)	① かぼちゃは、中わたを取り除き、食べやすい大きさに切る。 ② 鍋にだし汁と①を入れて煮立ったら10分程度煮る。 Aを加え、落とし蓋をして中火で煮る。 ③ ②のかぼちゃがやわらかくなったら弱火にし、味が染み込むまで煮込む。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
73	79.9	1.8	0.1	14.7	344	18
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.06	0.06	13	2.2	0.9	

1日分すべてを食べると……

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	332	518	185	616	1651	kcal
水分	313.9	304.1	67.3	333.7	1019	g
たんぱく質	10.3	22.0	1.3	24.4	58.0	g
脂質	1.6	11.7	2.4	18.9	34.6	g
炭水化物	67.7	79.0	39.8	82.5	269.0	g
カリウム	319	467	474	1,052	2311	mg
カルシウム	44	179	45	150	418	mg
鉄分	0.9	1.4	0.7	3.5	6.5	mg
ビタミンB ₁	0.07	0.10	0.11	0.27	0.55	mg
ビタミンB ₂	0.08	0.43	0.03	0.50	1.04	mg
ビタミンC	7	22	29	83	141	mg
食物繊維	3.0	3.7	2.3	6.1	15.1	g
塩分	2.5	2.3	0.0	4.0	8.8	g

【①3日目朝食】

キーワード
保存食品を使用!

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ゆで卵

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵（M）…4個	① 卵をゆで、殻をむく。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
76	38.1	6.2	5.2	0.2	65	26
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.9	0.03	0.22	0	0	0.2	

キムチのみそ汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
干しいたけ…20g だし汁…600cc 板こんにゃく…60g 人参…40g 麦みそ…大さじ2・1/2（45g） キムチ…20g 青ねぎ…12g	① 干しいたけを水に戻しておく。 ② すべての材料を食べやすく切る。 ③ 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら青ねぎ以外の野菜を入れる。 ④ ③の具材がやわらかくなったら麦みそを溶き入れ、好みの味になるようキムチを加える。 ⑤ 最後に青ねぎを散らす。

アドバイス：だし汁に、干しいたけの戻し汁を使用してもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
43	200.2	2.8	0.9	8.9	225	33
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.06	0.09	6	4.0	2.0	

きゅうりの塩もみ

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…120g 塩…1.2g	① きゅうりを食べやすく切る。 ② ①を塩で軽くもむ。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
4	28.6	0.3	0	0.9	60	8
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.01	0.01	4	0.3	0.3	

【①3日目昼食】

ツナスパゲッティ

材料：分量（4人分）	作 り 方
スパゲッティ…320g 塩（ゆで用）…2g 玉ねぎ…1/2個（100g） レタス…40g にんにく…1かけ 青ねぎ…20g サラダ油…12g ツナ缶（油漬）…1缶（40g） A { 水…100cc かつお節…4g 濃口醤油…大さじ1（18g） 塩…1.2g こしょう…少々 味付けのり…4枚	① スパゲッティをゆでておく。（P112を参照。） ② 玉ねぎはうす切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。 ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら玉ねぎを加えて軽く炒める。 ④ ③にツナ缶（油はきらずにそのまま）とAを入れて弱火で2～3分煮る。 ⑤ ④にレタスと青ねぎを入れ、軽く火をとおす。 ⑥ ⑤に①のスパゲッティを加え、全体を混ぜ合わせたら器に盛る。 ⑦ 最後に味付けのりをちぎって飾る。

アドバイス：にんにくとツナ缶の油が気になる場合は、控えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
380	81.6	14	7.0	62.1	299	28
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.17	0.08	4	3.0	1.6	



簡単においしく
できるよ。
作ってみてね！

ポテトサラダ☆カレー味

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…200g 塩（ゆで用）…1.2g 卵（M）…1個 きゅうり…40g 人参…40g マヨネーズ…大さじ3（36g） カレー粉…適量 塩…1.2g こしょう…少々	① じゃがいもは塩ゆでし、熱いうちにつぶしておく。 ② ゆで卵をつくり、粗みじん切りにする。 ③ きゅうりはいちょう切りにする。人参もいちょう切りにし、ゆでておく。 ④ ①に②③を入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。 ⑤ ④にカレー粉を加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
125	68.7	2.8	7.8	11	288	21
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.06	0.08	19	1.5	0.5	

果物

材料：分量（4人分）
みかん缶…果肉 240g

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
38	50.3	0.3	0.1	9.2	45	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.01	9	0.3	0.0	

【①3日目間食】

キャロットケーキ

材料：分量（4人分）	作り方
人参…80g 卵（M）…1個 はちみつ…30g ホットケーキミックス…120g サラダ油…12g	① 人参を皮ごとすりおろす。（水気はしぼらない。） ② ボウルに卵、はちみつ、ホットケーキミックスを入れてよく混ぜる。 ③ ②に①の人参を加え、生地のねばりが足りないようなら水を加えて調整する。 ④ フライパンにサラダ油を熱し、食べやすい大きさで③を焼く。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
187	32.3	3.9	5.6	30.5	143	42
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.09	1	1.1	0.4	

【①3日目夕食】

梅しそごはん

材料:分量(4人分)	作り方
梅干し…大1個(12g) 青じそ…2枚(4枚) ごはん…150g×4 いりごま…大さじ1/2(4.5g)	① 梅干しの果肉と青じそを大きめのみじん切りにする。 ② ごはんに①といりごまを混ぜ合わせる。

アドバイス1: ごはんの炊き方はP109又はP111を参照。

アドバイス2: 青じそは混ぜ込まず、上に飾ってもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
259	92.9	4.0	1.0	56.3	66	21
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.03	0.02	0	0.8	0.7	

高野豆腐のから揚げ

材料:分量(4人分)	作り方
高野豆腐…4個(100g) A { おろしにんにく…1かけ分(8g) おろし生姜…1かけ分(8g) 濃口醤油…大さじ2(36g) 日本酒…大さじ2(30g) 片栗粉…24g サラダ油…24g キャベツ…80g きゅうり…40g	① 高野豆腐を水で戻したら固く絞り、手で一口大にちぎる。 ② ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。 ③ ②に①を入れ、何回か握ってむらなく吸い込ませる。 ④ フライパンにサラダ油を入れ(たっぷり入れなくてよい)、片栗粉をまぶした③をこんがり揚げ。 ⑤ ④を皿に盛り付け、せん切りにしたキャベツとうす切りにしたきゅうりを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
234	49.4	14.0	14.3	9.9	141	182
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.1	0.01	0.04	10	1.1	2.3	

ひじきとトマトのおかか和え

材料：分量（4人分）	作り方
干しひじき…12g トマト…160g レタス…40g A { 米酢…大さじ1/2 (7.5g) 濃口醤油…大さじ1 (18g) かつお節…4g	① 干しひじきを水で戻して食べやすい長さに切り、さっと下ゆでしておく。 ② トマトは適当な大きさの角切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。 ③ ボウルに①と②を入れたら、Aで和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
20	52.7	1.8	0.0	4.4	262	49
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2	0.04	0.06	7	1.8	0.8	

わかめスープ

材料：分量（4人分）	作り方
カットわかめ…2g 玉ねぎ…40g 小松菜…40g 青ねぎ…12g 水…600cc 固形コンソメ…2個 (10.6g) コーン(缶詰)…40g こしょう…少々	① カットわかめは水に戻し、水気を切る。 ② 玉ねぎはうす切り、小松菜は3cm程度の長さ、青ねぎは小口切りにする。 ③ 鍋に水を入れて沸騰させ、固形コンソメと玉ねぎ、小松菜を入れる。 ④ ③の具材がやわらかくなったらコーン(粒のみ)とわかめを加え、こしょうで味を調える。

アドバイス1：わかめの戻し水は、スープに使用してもよい。

アドバイス2：小松菜は他の青菜に変えてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
22	178.8	0.9	0.3	4.5	66	24
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.01	0.02	4	1.0	1.0	

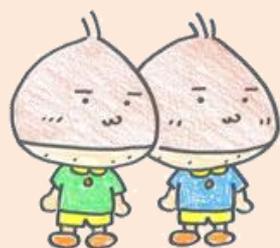
1日分すべてを食べると.....

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	375	543	187	535	1640	kcal
水分	356.9	200.6	32.3	373.8	964	g
たんぱく質	13.1	17.1	3.9	20.7	54.8	g
脂質	6.6	14.9	5.6	15.6	42.7	g
炭水化物	65.7	82.3	30.5	75.1	253.6	g
カリウム	394	632	143	535	1704	mg
カルシウム	72	54	42	276	444	mg
鉄分	1.9	2.5	0.5	4.7	9.6	mg
ビタミンB ₁	0.13	0.26	0.05	0.09	0.53	mg
ビタミンB ₂	0.34	0.17	0.09	0.14	0.74	mg
ビタミンC	10	32	1	21	64	mg
食物繊維	4.8	4.8	1.1	4.7	15.4	g
塩分	2.5	2.1	0.4	4.8	9.8	g

災害時1日目は、冷蔵庫の中の傷みやすい食材を中心につかった献立です。食中毒の危険性があるため、生ものなどは優先して使いましょう。

2日目は冷蔵食品と常温保存可能な野菜類を使っています。常温保存可能な野菜は日持ちする便利な食材です。かぼちゃは切り分けていない丸の状態だと冷暗所で1~2ヶ月も保存が可能です。(※かぼちゃなどの温かいところで栽培される食材は、冷蔵庫に入れておくと低温障害をひきおこして傷みが早くなります。真冬の場合は、冷暗所が冷蔵庫よりも低い温度になる可能性があるので注意が必要です。)

3日目は乾物や缶詰などの保存食品を使っています。干しいたけや切干大根、高野豆腐などの乾物にはたんぱく質、ビタミン類、ミネラルも多く含まれているため、災害時に不足しがちな栄養素を補うことができます。また、缶詰は調理されているものもあり、簡単にエネルギーを摂取することができるため、日頃から色々な種類を常備しておくとう災害時にも役立ちます。



大洲市食育キャラクター
「いがお」「くりお」



食育キャラクター
「はくさいこ」



食育キャラクター
「なしお」

【②1日目朝食】

食パン

材料：分量（4人分）
食パン（6枚切）…4枚

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
158	22.8	5.6	2.6	28.0	58	17
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.04	0.02	0	1.4	0.8	

ウインナー

材料：分量（4人分）
ウインナー…8本（約160g）

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
128	21.2	5.3	11.4	1.2	72	3
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.10	0.05	4	0	0.8	

ツナサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
玉ねぎ…80g レタス…40g ツナ缶（油漬け）…1缶（80g） マヨネーズ…大さじ4（48g） こしょう…少々	① 玉ねぎは、縦半分に切って薄切りにし、水にさらしておく。 ② レタスは、適当な大きさにちぎる。 ③ 油をきったツナ缶と全ての材料を合わせてできあがり。

アドバイス：ウインナーと一緒に食パンに挟んでサンドイッチにしてもOK。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
143	41.7	4.1	13.0	2.3	99	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.02	0.02	2	0.4	0.5	

牛乳

材料：分量（4人分）
牛乳…200cc×4

豆知識～牛乳の重さ～
牛乳100ccは103gです。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
138	180.0	6.7	7.8	9.9	309	227
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.0	0.08	0.31	2	0	0.2	

【②1日目昼食】

お好み焼き

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…30g キャベツ…150g 薄力粉…300g 卵（M）…1個 水…25cc サラダ油…大さじ1（12g） お好み焼きソース…大さじ1強（20g） マヨネーズ…大さじ1・1/3（16g） かつお節…4g	① 切干大根は、水で戻す。 ② キャベツは、せん切りにする。 ③ ボウルに薄力粉と卵、水を入れて混ぜる。 ④ ③に切干大根とキャベツを加えて、サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。 ⑤ ④にかつお節、お好み焼きソース、マヨネーズをかける。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
389	122.5	9.3	8.6	65.6	442	85
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.7	0.16	0.11	16	4.3	0.6	

春雨サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
A { 砂糖…大さじ3（27g） 黒酢…大さじ3（45g） 濃口醤油…大さじ2（36g） ごま油…大さじ1（12g） 顆粒コンソメ…大さじ1（8g） 春雨…40g 人参…40g きゅうり…40g 塩…1.2g 卵（M）…1個 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 塩…1.2g いりごま…大さじ2（18g）	① 鍋にAを入れて火にかけて、ひと煮たちさせる。砂糖が溶けたら火を止め冷ましておく。 ② 春雨は、たっぷりの熱湯につけて戻す。透き通ったらザルにあげて水気をきり、食べやすい長さに切る。 ③ 人参は、せん切りにして、ゆでる。 ④ きゅうりは、斜めせん切りにし、塩をからめ、水分がでてきたら絞る。 ⑤ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖、塩を加えてフライパンで薄焼き卵を焼き、せん切りにし錦糸卵をつくる。 ⑥ すべての材料と①を混ぜ合わせる。 ⑦ ⑥を器に盛り、いりごまを散らす。

アドバイス：黒酢がなかった場合は、米酢、穀物酢などでもOK。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
153	46.3	3.4	6.7	19.6	123	76
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.9	0.05	0.08	2	1.0	2.9	

干しいたけのみそ汁

材料：分量（4人分）	作り方
干しいたけ…4個（20g） カットわかめ…4g 油揚げ…20g だし汁（しいたけの戻し汁）…3カップ（600cc） 麦みそ…大さじ1・1/3（24g） すりごま…大さじ2（18g）	① 干しいたけは、水で戻し、薄切りにする。 ② わかめは、水で戻す。 油揚げは、湯通しして、短冊切りにする。 ③ 鍋にだし汁と干しいたけ、カットわかめ、油揚げを入れて煮立てる。 ④ ひと煮立ちしたら火を止め、麦みそを溶き入れ、沸騰直前で火を止める。 ⑤ ④をお椀に盛り、すりごまを散らす。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
74	163.8	3.8	4.5	7.7	194	84
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.07	0.12	0	3.5	0.8	

【②1日目間食】

ポテトもち

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…400g じゃがいものゆで汁…大さじ1（15cc） 片栗粉…大さじ3・1/2（31.5g） プロセスチーズ…50g サラダ油…大さじ1 A { 砂糖…大さじ1（9g） 本みりん…大さじ1（18g） 濃口醤油…大さじ1（18g）	① じゃがいもは皮をとり、やわらかくゆでる。 ② ①を熱いうちにボウルに入れてつぶし、じゃがいものゆで汁も加えて、更につぶす。 ③ 片栗粉を加えてなじませるように混ぜ合わせる。 ④ スプーンで一口ほどすくって丸め、中にプロセスチーズを入れて、小判型に形をととのえる。 ⑤ サラダ油をひいたフライパンに④を並べて両面こんがり焼く。 ⑥ ⑤にAを加えて、とろみがつくまで弱火で煮詰める。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
191	96.6	4.3	6.2	28.7	446	63
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.09	0.10	35	1.3	1.0	

【②1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4	P109 又は P111 を参照。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

さばの甘辛煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
葉ねぎ…20g ごま油…大さじ1（12g） さば（水煮缶）…1缶（180g） 卵（M）…2個 A { 砂糖…大さじ2（18g） 本みりん…大さじ2（36g） 濃口醤油…大さじ2（36g）	① 葉ねぎは、小口切りにする。 ② ごま油をひいたフライパンに汁気を切ったさばを入れ、炒めながら軽くほぐす。 ③ ②にAを加えて調味する。 ④ ③に卵を溶きほぐして加える。 卵に火が通ったら葉ねぎを散らして、できあがり。

1 日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
198	63.5	13.2	10.4	9.9	194	134
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.09	0.31	1	0.1	1.8	

切干大根のごまマヨサラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…20g 人参…60g 干しいたけ…2個（10g） A { すりごま…小さじ1強（4g） 穀物酢…小さじ2（10g） マヨネーズ…大さじ2（24g） こしょう…少々	① 切干大根は、水で戻して、水気を切る。 ② 人参は、せん切りにする。 ③ 干しいたけは、水で戻して、せん切りにする。 ④ ボウルにAを入れて混ぜ、切干大根、人参、干しいたけを加えて和える。 ⑤ ④を器に盛る。

1日分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
71	17.9	1.3	4.9	6.8	259	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.05	0.07	1	2.5	0.1	

1日分すべてを食べると・・・

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	563	616	191	521	1891	kcal
水分	260.5	332.6	96.6	171.4	861	g
たんぱく質	21.6	16.5	4.3	18.3	60.7	g
脂質	34.6	19.8	6.2	15.8	76.4	g
炭水化物	41.1	92.9	28.7	72.4	235.1	g
カリウム	529	759	446	497	2231	mg
カルシウム	250	245	63	184	742	mg
鉄分	0.9	3.8	0.5	2.3	7.5	mg
ビタミンB ₁	0.24	0.28	0.09	0.17	0.78	mg
ビタミンB ₂	0.39	0.31	0.10	0.40	1.20	mg
ビタミンC	8	17	35	1	63	mg
食物繊維	1.8	8.8	1.3	3.1	15.0	g
塩分	2.3	4.3	1.0	1.9	9.5	g

災害時1日目の朝はどのような状況にでも対応できるように、火を使わない簡単な献立にしています。災害時直後は精神的に不安定な状態に陥り、食欲も出ない場合がありますが、そのような状況でも何か口にすることは大切です。栄養不足にならないよう気をつけましょう。

2日目以降は、常温保存可能なじゃがいもや玉ねぎ、長期保存ができる乾物や缶詰をつかった献立です。粉類やパスタ類など家に残りがちな食材も使用しているので、調理しやすくなっています。このような長期保存可能な食材は常備しておくといいです。



大洲市食育キャラクター
「しい たけお」



大洲市食育キャラクター
「ふぐた とらお」

【②2日目朝食】

パンケーキ

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵（M）…2個 砂糖…60g 牛乳…160cc 薄力粉…200g ベーキングパウダー…大さじ1弱（10g） サラダ油…12g いちごジャム…大さじ1弱（20g）	① ボウルに卵を溶きほぐし、砂糖、牛乳を加えて混ぜる。 ② ①に薄力粉、ベーキングパウダーを加え、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。 サラダ油を少しずつ加えて混ぜる。 ③ フライパンで②を両面焼いて、いちごジャムを塗る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
350	63.0	8.4	8.0	58.8	254	129
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.11	0.19	1	1.4	0.5	

切干大根のカレーコールスロー

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…30g コーン（缶詰）…50g A { マヨネーズ…大さじ3（36g） 粒マスタード…大さじ2（36g） カレー粉…大さじ1/4（1.5g） 濃口醤油…大さじ1/4（4.5g） はちみつ…大さじ1/4（5.3g）	① 切干大根は、水で戻して、水気を切る。 ② 切干大根とコーンをAの調味料と混ぜ合わせてできあがり。

アドバイス1：カレー粉は、メーカーによって辛さが違うので加減してください。

アドバイス2：カレー粉（大さじ1/4）は、カレールウ（5g）に変えてもOK。カレールウをすりおろして、Aに混ぜるとよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
115	94.4	1.7	7.7	10.2	298	52
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.05	0.04	1	2.1	0.8	

フルーツヨーグルト

材料：分量（4人分）	作 り 方
プレーンヨーグルト…240g みかん（缶詰）…果肉200g	① 器にプレーンヨーグルトを盛り、みかんのせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
72	91.5	2.9	0.2	14.8	128	76
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.10	8	0.3	0.1	

【②2日目昼食】

しらすと海苔のパスタ

材料：分量（4人分）	作 り 方
スパゲッティ…400g にんにく…2かけ 唐辛子…1本 オリーブオイル…小さじ2（8g） 水…500cc しらす干し…160g 焼きのり…1枚 バジル…適量 レモン汁…適量 こしょう…少々	① スパゲッティをゆで、水切りしておく。 ② にんにくは、みじん切りにする。 唐辛子は、輪切りにする。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、②を軽く炒める。 ④ ③に水を加えて、沸騰し始めたら、しらす干しを加え、水気がほとんどなくなり、白くとろっとするくらいまで煮詰める。 ⑤ ④に適当にちぎった焼きのりとバジルを加える。 ⑥ ⑤にゆでたスパゲッティを加え、全体をかためたら、お皿に盛る。 ⑦ ⑥にレモン汁とこしょうをふりかけて、できあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
456	70.2	23.8	5.1	75.3	402	115
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.9	0.26	0.15	8	4.3	1.6	

塩昆布サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
キャベツ…200g 人参…50g きゅうり…50g 塩昆布…8g マヨネーズ…大さじ2（24g）	① キャベツ、人参、きゅうりは、それぞれせん切りにする。 ② ①と塩昆布とマヨネーズを混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
60	71.2	1.4	4.4	4.9	196	35
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.03	0.04	23	1.6	0.5	

コンソメスープ

材料：分量（4人分）	作り方
キャベツ…40g 玉ねぎ…40g 有塩バター…小さじ2（8g） ミックスベジタブル…140g 水…3カップ（600cc） 顆粒コンソメ…大さじ1/2（4g） 塩…1.2g こしょう…少々	① キャベツは、適当な大きさに切る。 玉ねぎは、みじん切りにする。 ② 鍋に有塩バターを熱して、玉ねぎを加え、 透明になるまで炒める。更に、ミックスベ ジタブル、キャベツを加えて、しんなりす るまで炒める。 ③ 水を加え、顆粒コンソメを入れる。アクが 出てくるので取る。 ④ ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味をと とのえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
46	197.9	1.2	1.8	6.2	125	15
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.05	0.02	8	1.6	0.7	

【②2日目間食】

さつまいもとりんごのオレンジ煮

材料：分量（4人分）	作り方
さつまいも…40g りんご…40g オレンジジュース…25cc	① さつまいもを洗った後、1cm程度の輪切りもしくは 半月切りにし、水に1分程度さらし、水気を 切っておく。 ② りんごは、皮を剥いて、いちょう切りにする。 ③ さつまいも、りんご、オレンジジュースをナイロ ン袋に入れて、空気を抜いた後、口を縛り、鍋 にお湯を沸かしたところに入れて15分煮る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
85	82.4	0.7	0.1	21.1	280	19
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.07	0.02	24	1.6	0	

【②2日目夕食】

麦ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
米…240g 押麦…40g 水…420cc	① 米は洗って、水気を切り、土鍋に入れる。 ② 水、押麦を加えて炊く。

アドバイス：土鍋がなければ、蓋付き鍋を使用しましょう。炊き方は、P111を参照してね。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
248	115.7	4.3	0.6	54.1	70	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.06	0.01	0	1.3	0	

高野豆腐と野菜の甘酢煮

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…3枚（約50g） A { 水…1カップ（200g） 鶏がらスープの素…小さじ1（2.7g） 薄力粉…大さじ2（18g） なす…200g ピーマン…130g サラダ油…20g B { 濃口醤油…大さじ1（18g） 穀物酢…大さじ2（30g） 砂糖…大さじ1・1/2（13.5g） 本みりん…大さじ1・1/2（27g） しょうが…1/2かけ いりごま…大さじ1（9g）	① 高野豆腐は、水で戻してしぼった後、手で小さくちぎり、Aにつけておく。 なすとピーマンは、一口大に切る。 しょうがは、すりおろす。 ② Bの調味料は混ぜ合わせておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、なすとピーマンをしんなりするまで炒め、いったんお皿に取りだす。 ④ ①の高野豆腐はしぼらずに、薄力粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く。 ⑤ ④に③とBの調味料を加えてからめる。 ⑥ お皿に盛って、いりごまを散らす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
216	147.6	9.5	13.4	14.9	255	191
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.0	0.12	0.07	27	3.1	1.1	

海藻サラダ

材料:分量(4人分)	作り方
カットわかめ…12g [きゅうり…90g 塩…1.2g しらす干し…30g A { しょうが…1/2かけ 濃口醤油…大さじ2(36g) 穀物酢…大さじ2(30g) 砂糖…大さじ1(9g) ごま油…大さじ1(12g) いりごま…大さじ1(9g)	① カットわかめは、水で戻しておく。 ② きゅうりは、せん切りにして、塩もみする。 ③ しょうがは、すりおろす。 ④ 全ての材料とAを混ぜ合わせて、できあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
74	72.4	3.5	4.4	5.9	126	77
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.04	0.04	3	1.6	2.6	

1日分すべてを食べると・・・

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	537	562	85	538	1722	kcal
水分	248.9	339.3	82.4	335.7	924	g
たんぱく質	12.9	26.4	0.7	17.3	47.9	g
脂質	15.9	11.3	0.1	18.4	45.7	g
炭水化物	83.7	86.4	21.1	74.9	266.2	g
カリウム	677	723	280	450	2134	mg
カルシウム	256	166	19	272	714	mg
鉄分	2.3	2.5	0.3	3.3	8.4	mg
ビタミンB ₁	0.21	0.34	0.07	0.22	0.84	mg
ビタミンB ₂	0.33	0.21	0.02	0.12	0.68	mg
ビタミンC	9	39	24	30	103	mg
食物繊維	3.8	7.5	1.6	6.0	18.9	g
塩分	1.4	2.8	0	3.7	7.9	g

【②3日目朝食】

おかかおにぎり

材料：分量（4人分）	作 り 方
A { <ul style="list-style-type: none"> かつお節…小2袋（5g） いりごま…大さじ1（9g） 濃口醤油…大さじ1（18g） ごま油…小さじ1弱（3g） ごはん…150g×4 味付けのり…4枚	① Aを合わせ、炊きたてのごはんと混ぜる。 ② ①をおにぎりにして、味付けのりをまく。 （ごはんの炊き方は、P109又はP111を参照。）

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
281	93.3	5.8	2.5	57.0	107	35
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.06	0.07	2	1.0	0.7	

ジャーマンポテト

材料：分量（4人分）	作 り 方
ジャがいも…180g 玉ねぎ…80g ベーコン…40g にんにく…1かけ パセリ…2g オリーブオイル…大さじ1（12g） 顆粒コンソメ…小さじ2（5.3g） 塩…1.2g こしょう…少々	① ジャがいもは乱切りにして、ゆでる。玉ねぎは縦に切って、薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。 ② にんにくは半分に切ってつぶす。パセリはみじん切りにする。 ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて軽く炒める。 ④ ③に①を入れて塩とこしょう、顆粒コンソメで調味する。 ④ 玉ねぎがしんなりしたら、パセリを入れ、全体にからめてできあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
120	62.0	2.6	7.1	11.5	270	9
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.11	0.02	22	1.2	1.1	

桃の缶詰

材料：分量（4人分）
桃（缶詰）…200g

～桃缶シロップの活用例2～
 カレーを作る際に調味料の一つとして加えてもよい。P14も参考にしね。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
43	39.3	0.3	0.1	10.3	40	2
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.01	0.01	1	0.7	0	

【②3日目昼食】

そうめんチャンプル

材料：分量（4人分）	作り方
そうめん…4束（200g） マヨネーズ…大さじ4（48g） ツナ缶（油漬）…1缶（80g） 葉ねぎ…20g めんつゆ（ストレート）…大さじ1（15g）	① そうめんは、固めにゆで、ザルにあげる。 ② フライパンにマヨネーズをひき、軽く油を きたったツナ缶と葉ねぎを入れ軽く炒める。 ③ ②にめんつゆを加え調味する。 ④ ③にそうめんを入れ、全体を絡めたら火を 止めてできあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
191	58.7	5.3	13.2	12.2	71	9
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.01	0.03	1	0.5	1.1	

千切り

材料：分量（4人分）	作り方
玉ねぎ…120g ひじき（乾燥）…4g 桜えび…15g A { <ul style="list-style-type: none"> 薄力粉…大さじ6（54g） 片栗粉…大さじ3（27g） 鶏がらスープの素…大さじ1（8g） 塩…1.2g 水…1/2カップ（100g） ごま油…小さじ2（8g） B { <ul style="list-style-type: none"> 穀物酢…50cc ごま油…小さじ1（4g） 濃口醤油…小さじ1（6g） 砂糖…小さじ1（3g） 鶏がらスープの素…小さじ1（2.7g） いりごま…小さじ1（3g） 	① 玉ねぎは、縦半分に切って、薄切りにする。 ② ひじきは、水でもどす。 ボウルに①と桜えび、Aを入れて混ぜる。 ③ フライパンにごま油を熱して、②を流し入 れて素早く広げたら、きつね色になるまで じっくり両面を焼く。 ④ Bを混ぜ合わせ、タレをつくり、お好みで つけて食べる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
142	68.5	4.2	3.9	21.3	168	110
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.0	0.05	0.03	2	1.3	1.8	

ほうれん草と海苔のスープ

材料：分量（4人分）	作り方
ほうれん草…100g 人参…40g 卵（M）…1個 水…3カップ（600cc） 鶏がらスープの素…小さじ2（5.3g） オイスターソース…小さじ1（6g） こしょう…少々 ごま油…小さじ1/2（2g） いりごま…小さじ1（3g） 焼きのり…2枚	① ほうれん草は、沸騰した湯でさっとゆで、水にさらして水気を絞り、4cm長さに切る。 ② 人参は、4cm長さのせん切りにして、下ゆでしておく。 ③ 鍋に水と鶏がらスープの素を入れて煮立たせ、オイスターソースとこしょうを入れて調味する。 ④ ③にほうれん草と人参を加え、溶きほぐした卵を少しずつ入れる。 ⑤ ④にごま油、いりごまを加える。 ⑥ 食べる直前に、適当な大きさにちぎった焼きのりを加え、お椀に盛る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
45	192.3	3.2	2.5	3.5	211	40
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.04	0.11	8	1.8	0.9	

【②3日目間食】

黒糖蒸しパン

材料：分量（8号カップ4個分）	作り方
薄力粉…100g ベーキングパウダー…小さじ1弱（3g） 黒砂糖…50g 塩…1.2g 水…1/2カップ（100cc） アルミカップ（8号）…4個	① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせておく。 ② ①に黒砂糖と塩を入れ混ぜる。 ③ ②に水を入れ、ヘラでさっくり混ぜる。 ④ ③の生地をアルミカップにいれ、蒸し器で12～13分ほど蒸す。

アドバイス：蒸し器がなければ、フライパンに並べて、底から1cmほど湯を入れて蓋をし、中火で12～13分ほど蒸してもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
137	29.1	2.2	0.4	30.4	197	54
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.04	0.02	0	0.6	0.4	

【②3日目夕食】

ひじきごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ひじき（乾燥）…8g めんつゆ（ストレート）…大さじ2（30g） 葉ねぎ…10g ごはん…150g×4 いりごま…小さじ2（6g）	① ひじきは、めんつゆに浸してもどす。 ② 葉ねぎは、小口切りにする。 ③ 炊きたてのごはんに①といりごまを加えて混ぜ込む。 ④ ③を茶碗に盛り、ねぎを散らす。

アドバイス1：①で、めんつゆにひじきを入れてもどす時、短時間でもどすと歯ごたえがよく、長時間でもどすとごはんになじんで食べやすくなる！

アドバイス2：ごはんの炊き方は、P109又はP111を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
272	97.6	4.6	1.3	58.8	159	53
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.05	0.05	0	1.7	0.8	

豆腐バーグ

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…2枚（34g） マヨネーズ…大さじ2（24g） A { にんにく…1かけ 塩…1.2g こしょう…少々 濃口醤油…小さじ2（12g） 玉ねぎ…40g 卵（M）…1個 パン粉…20g サラダ油…大さじ1 ケチャップ…大さじ1（15g）	① 高野豆腐は、水で戻して細かくちぎり、しっかりと水を切る。 ② ①の高野豆腐とAを混ぜて、しっかり味を付けておく。 ③ 玉ねぎは、みじん切りにして軽く炒める。 ④ ボウルに材料を全て入れ、粘りが出るまでよくこねる。 ⑤ ④の形をととのえて、サラダ油を熱したフライパンで両面焼いていく。 ⑥ ⑤の火が通ったら、お皿にとり、ケチャップをかける。

アドバイス：ハンバーグは崩れやすいので、小さめに形をととのえるとよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
172	31.4	7.3	11.8	8.4	117	71
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.04	0.07	2	1.0	1.3	

マカロニサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
マカロニ…60g ロースハム…4枚（52g） 玉ねぎ…40g 人参…20g マヨネーズ…大さじ1・1/2（18g） カレー粉…小さじ2（4g）	① マカロニは、ゆでて、あら熱をとる。 ② ロースハムは、短冊切りにする。 ③ 玉ねぎは、縦半分に切って薄切りにし、水にさらす。 ④ 人参は、いちょう切りにしてゆでて、あら熱をとる。 ⑤ 全ての材料とマヨネーズ、カレー粉を混ぜ合わせて、できあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
122	24.8	4.4	5.5	13.1	110	14
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.11	0.03	8	1.1	0.4	

1日分すべてを食べると・・・

1日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	443	378	137	566	1525	kcal
水分	194.6	319.5	29.1	153.8	697	g
たんぱく質	8.7	12.7	2.2	16.3	39.9	g
脂質	9.7	19.6	0.4	18.6	48.3	g
炭水化物	78.8	37.0	30.4	80.3	226.5	g
カリウム	417	450	197	386	1450	mg
カルシウム	45	159	54	138	397	mg
鉄分	1.1	2.0	0.8	3.3	7.2	mg
ビタミンB ₁	0.18	0.10	0.04	0.20	0.52	mg
ビタミンB ₂	0.10	0.17	0.02	0.15	0.44	mg
ビタミンC	25	11	0	10	46	mg
食物繊維	2.9	3.6	0.6	3.8	10.9	g
塩分	1.8	3.8	0.4	2.5	8.5	g

【③1日目朝食】

ちりめん菜めし

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合（300g） 大根葉…60g ちりめん…25g 塩昆布…10g すりごま…大さじ1（15g）	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。 大根葉は、ゆでて水気を絞り、細かく切っておく。 ② 炊けたごはんに、全部の材料を入れ混ぜる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
293	107.2	7.8	2.8	58.1	195	129
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.08	0.06	8	1.9	0.9	

コーンポタージュ

材料：分量（4人分）	作り方
コーンクリーム缶…400g 固形コンソメ…1個 塩…小さじ1/4（1.25g） こしょう…少々 牛乳…400cc	① 鍋に全部の材料を入れ、中火で焦げないように温める。



1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
154	165	5.1	4.4	24	303	112
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.06	0.2	4	1.8	1.4	

【③1日目昼食】

鮭フレークの混ぜご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合（300g） 水…2カップ（400cc） A { 鮭フレーク…60g 塩…少々（0.5g） いりごま…大さじ1（9g）	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。 ② 炊ければ、Aを混ぜる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
290	99.7	7.4	2.8	56.2	100	36
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.07	0.05	0	0.7	1.0	

ピーマンの塩昆布和え

材料：分量（4人分）	作り方
ピーマン…6個 塩昆布…8g ごま油…小さじ1（4g）	① ピーマンは、半分に切り、種を取り、せん切りにする。 ② フライパンにごま油を入れ、ピーマンを炒め、しんなりすれば火を止め、塩昆布を混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
26	64	1	1.1	4.2	165	13
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.02	0.03	52	1.8	0.4	

【③1日目間食】

抹茶ういろう

材料：分量（10人分）	作り方
A { 薄力粉…1カップ（100g） 片栗粉…大さじ3（27g） 砂糖…1/2カップ（120g） 抹茶…大さじ2（12g） B { 水…1・1/2カップ（300cc） スキムミルク…30g	① ポリ袋にAの材料を入れ、振り混ぜる。 ② Bを合わせミルクを作る。 ③ ①に②のミルクをだまが出来ないように少量ずつ入れ、混ぜる。 ④ タッパー又は牛乳パックに③を流し入れ、約20分蒸す。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
128	2.4	32.4	0.4	26.8	229	98
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.05	0.16	2	1.4	0.1	

【③1日目夕食】

さんまの缶詰で炊き込みご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合 水…2カップ（400cc） えのき…1/4袋 人参…1/4本 干しいたけ…1枚 しょうが…8g 日本酒…大さじ4（60g） さんま蒲焼（缶）…1缶	① 米は、洗っておく。 ② えのきは、石突を切り、さいておく。 人参は、せん切りにする。 干しいたけは、水で戻し、せん切りにする。 生姜は、みじん切りにする。 ③ さんま蒲焼（缶）の汁は除き、ポリ袋に全部の材料を入れ炊く。

アドバイス：P109又はP111を参照し、応用しましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
334	127.2	8.6	5.2	59.3	78	23
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.05	0.09	1	1.2	0.4	

とろろ昆布の吸い物

材料：分量（4人分）	作り方
青ねぎ…2本 とろろ昆布…40g 麩…適量（4g） だしの素…小さじ1（4g） 湯…300cc	① ねぎは、小口切りにする。 ② 椀に、全部の材料を入れ、湯を注ぎ入れる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
76	82.1	5.6	0.6	15.0	602	82
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1	0.04	0.05	2	4.0	1.2	



さんまの缶詰で炊き込みご飯



とろろ昆布の吸い物

切干大根サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
人参…1/3本 切干大根…15g カットわかめ…ひとつまみ（4g） A { ツナ缶（油漬け）…80g マヨネーズ…大さじ2（28g） めんつゆ（3倍濃縮）… 大さじ1/2（7.5g）	① 人参は、せん切りにする。 ② 人参、切干大根、カットわかめは、ゆで、材料に火が通れば、水気を切る。 ③ ②の材料とAの調味料を合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
120	40	4.3	9.5	4.8	217	35
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.02	0.03	1	1.5	0.8	



1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	447	316	128	530	1,421	kcal
水分	272.2	163.7	2.4	249.3	688	g
たんぱく質	12.9	8.4	32.4	18.5	72.2	g
脂質	7.2	3.9	0.4	15.3	26.8	g
炭水化物	82.1	60.4	26.8	79.1	248.4	g
カリウム	498	265	229	897	1,889	mg
カルシウム	241	49	98	140	528	mg
鉄分	1.5	0.8	0.6	2.3	5.2	mg
ビタミンB ₁	0.14	0.09	0.05	0.11	0.39	mg
ビタミンB ₂	0.26	0.08	0.16	0.17	0.67	mg
ビタミンC	12	52	2	4	70	mg
食物繊維	3.7	2.5	1.4	6.7	14.3	g
塩分	2.3	1.4	0.1	2.4	6.2	g

【③2日目朝食】

野菜蒸しパン

材料：分量（4個分）	作 り 方
野菜ジュース…60cc ホットケーキミックス…75g スキムミルク…大さじ1（6g） 砂糖…大さじ1（9g）	① 全部の材料をポリ袋に入れ混ぜ合わせ、くちを縛る。 ② ナイロンの下端を切り、アルミカップに入れ10分蒸す。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
87	16.3	2.2	0.8	18.0	111	42
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.03	0.05	1	0.5	0.3	

さつまいもサラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
さつまいも…200g A { レーズン…20g マヨネーズ…大さじ3（42g） 塩…小さじ1/4（1.3g） こしょう…少々	① さつまいもの皮を取り、適当な大きさに切りゆでる。 ② さつまいもに火が通れば、ポリ袋に①とAの材料を入れ、混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
151	35.9	1.0	7.7	20.0	275	26
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.07	0.03	15	1.4	0.5	



野菜蒸しパン

【③2 日目昼食】

冷汁そうめん

材料：分量（4人分）	作 り 方
A { <ul style="list-style-type: none"> いりごま（白）…大さじ3 (27g) 麦みそ…大さじ1・1/2 (27g) ツナ缶（油漬け）…80g 水…240 cc 顆粒コンソメ…大さじ1 そうめん…400g ささみ…4本 卵（M）…1個 トマト…1個 青しそ…4枚	① 鍋にAを混ぜ合わせ、ひと煮たちさせ、ゴマだれを作る。 ② ささみは、ゆでて、さいておく。卵は溶き、フライパンで薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。青しそは、せん切りにする。トマトは、くし形の8等分に切る。 ③ そうめんをゆで、水でしめておく。 ④ 器にそうめんを入れ、②の具を盛り合わせ、①のゴマだれをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
585	202	31	15.9	75.3	543	141
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.8	0.21	0.34	8	3.6	7.8	



【③2 日目間食】

洋風ブラマンジェ

材料：分量（4人分）	作 り 方
A { <ul style="list-style-type: none"> 牛乳…200 cc 砂糖…大さじ1・1/2 (14g) 片栗粉…大さじ2 (18g) 好みのジャム…適量 (44g)	① Aを鍋に入れ、火にかけ、焦げないように混ぜる。トロミがつき、透き通ってくれば火からおろし、スプーンで適量な量をすくい、皿に盛り付けジャムをかける。

アドバイス：ジャムの代わりに、きな粉や黒蜜にすると和風ブラマンジェになる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
90	48.5	1.7	1.9	16.5	84	56
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2	0.17	0.2	21	4.2	0.5	

【③2日目夕食】

黒大豆のお寿司

材料：分量（4人分）	作り方
米…2合 水…2カップ（400cc） 黒豆（一晩水につける）…20g A { 穀物酢…大さじ2（30g） 砂糖…小さじ1（3g） 塩…小さじ1/3（1.7g）	① ポリ袋の中に、分量の米、水、黒豆を入れ炊く。（P109又はP111を参照） ② Aをあわせ、すし酢を作り、①のご飯と混ぜる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
293	97.7	6.3	1.6	60.2	162	16
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.1	0.03	0	1.2	0.4	

長ネギと卵のスープ

材料：分量（4人分）	作り方
水…4カップ（800cc） 固形コンソメ…1/2個（2.7g） 大根…180g 人参…1/3本 長ネギ…1束 卵（M）…1個 A { 塩…小さじ1/4（1.3g） こしょう…少々 濃口醤油…大さじ1（18g） ごま油…大さじ1（13g） 片栗粉…適量（6g）	① 大根、人参は、短冊切りにする。 長ネギは、3cmの長さに切る。 ② 卵は、溶いておく。 ③ 鍋に水と固形コンソメを入れ、①の野菜を入れ、柔らかくなるまで火を通す。 ④ Aの調味料を合わせ、③に入れ、とろみがつけば、溶き卵を入れる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
75	181.3	2.1	4.7	6.0	199	27
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.03	0.08	7	1.3	1.0	



黒大豆のお寿司



長ネギの卵のスープ

ほうれん草としめじのゴマ和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
ほうれん草…200g 塩…適量（1g） しめじ…200g かに風味かまぼこ…2本 A { すりごま…大さじ2（30g） 砂糖…大さじ1（9g） 濃口醤油…大さじ1/2（9g）	① ほうれん草は、塩ゆでをし、冷水につけて、水気を取り、3cm長さに切る。 しめじは、石突を切り、小房に分け、さっとゆでる。 かに風味かまぼこは、3cm長さに切り、さいておく。 ② ①の材料をAの調味料で和える。

アドバイス：ほうれん草の代わりに、チンゲンサイ、小松菜などの野菜でもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
81	98.9	5.1	4.6	8.6	580	125
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2	0.17	0.2	21	4.2	0.5	



1日分すべてを食べると・・・

1日栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	238	585	90	449	1,362	kcal
水分	52.2	202.0	48.5	377.9	681	g
たんぱく質	3.2	31.0	1.7	13.5	49.4	g
脂質	8.5	15.9	1.9	10.9	37.2	g
炭水化物	38.0	75.3	16.5	74.8	204.6	g
カリウム	386	543	84	941	1,954	mg
カルシウム	68	141	56	168	433	mg
鉄分	0.7	2.8	2.0	3.5	9.0	mg
ビタミンB ₁	0.10	0.21	0.17	0.30	0.78	mg
ビタミンB ₂	0.08	0.34	0.20	0.31	0.93	mg
ビタミンC	16	8	21	28	73	mg
食物繊維	1.9	3.6	4.2	6.7	16.4	g
塩分	0.8	7.8	0.5	1.9	11.0	g

【③3 日目朝食】

ツナ缶と塩昆布のパスタ

材料：分量（4人分）	作 り 方
スパゲッティ…320g A { ツナ缶（油漬け）…40g 塩昆布…大さじ2（14g） バター…5g 濃口醤油…小さじ1（6g）	① スパゲッティをゆでておく。（P112 参照。） ② ポリ袋に A の調味料を入れ、更にゆで上がったスパゲッティを入れ混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
346	17.2	13	5.2	59.2	252	25
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.17	0.07	0	2.6	1.0	

ブロッコリーの梅和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
梅干し（大）…1粒分（24g） ブロッコリー…1房（100g） かつお節…小1袋（2.5g）	① 梅干しは、種を除き、袋の中で細かく潰しておく。 ② ブロッコリーは、小房にわけ、ゆでておく。 ③ ①の袋の中に、ブロッコリー、かつお節を入れ、和える。

アドバイス：梅干（大）1個24gの可食部は19gです。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
12	26.3	1.6	0.2	1.9	122	14
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.05	30	1.3	1.4	

【③3 日目昼食】

白飯

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合	① P109 又は P111 を参照し、ごはんを炊く。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ポークビーンズ

材料：分量（4人分）	作 り 方
大豆水煮…140g 人参…1/4本 玉ねぎ…小1玉 ジャがいも…小1個 ベーコン…4枚 A { <ul style="list-style-type: none"> にんにく…1かけ カットトマト缶…1缶（400g） 水…1カップ（200cc） 顆粒コンソメ…小さじ1（3g） 塩…小さじ1/4（1.3g） 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 油…適量（3g）	① 人参、玉ねぎ、じゃがいもは、1cm角に切る。 ベーコンは、1cm幅に切る。 にんにくは、みじん切りにする。 ② 鍋に油を入れ、にんにくを入れ炒め、①の野菜を炒める。 ③ しんなりすれば、Aの調味料を入れ、火が通れば、器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
221	239.5	10.2	12.8	17.7	683	47
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.27	0.11	29	5.1	1	

【③3日目間食】

あずき缶でぜんざい

材料：分量（4人分）	作 り 方
切り餅…4個（1個50g） A { <ul style="list-style-type: none"> あずき缶…200g 水…350cc スキムミルク…大さじ4（24g） 	① 切り餅は、2～4等分に切る。 ② 鍋にAと切り餅を入れ、火にかける。 ③ 沸騰すれば弱火にし、切り餅が柔らかくなるまで煮る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
241	132.6	5.7	0.6	51.9	189	54
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.05	0.09	0	2.1	0.2	

【③3 日目夕食】

白飯

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合	① P109 又はP111 を参照し、ごはんを作る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

きのこの生姜スープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
白菜…40g えのき…1袋 桜えび…8g ごま油…小さじ1（4g） A { 生姜…1かけ 水…3カップ（600cc） 顆粒コンソメ…大さじ1/2 （4.5g） 塩…小さじ1/4（1.3g） こしょう…適量	① 白菜は、適当な大きさに切る。 えのきは、石突を切り、小房に分ける。 ② 鍋に、A、①、桜えびの材料を入れ、沸かす。 ③ 材料に火が通れば、塩、こしょうし、味をととのえ、器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
25	105.6	2.2	1.1	2.4	126	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.06	0.04	2	1	0.9	

ほうれん草の中華サラダ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ほうれん草…200g 人参…1/4本 卵（M）…1個 A { すりごま…大さじ1（15g） 濃口醤油…大さじ1（18g） 穀物酢…大さじ1（15g） 砂糖…小さじ2（6g） ごま油…小さじ1（4g）	① ほうれん草は、ゆでて、水気を切り、3cm長さに切る。 人参は、せん切りにし、ゆでる。 卵は溶き、フライパンで炒り卵を作る。 ② ①の材料とAの材料を混ぜる。

1 人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
72	70.5	3.5	4.6	5	412	80
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.09	0.17	18	2.2	0.1	

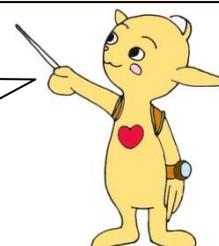
1 日分すべてを食べると・・・・・・・・

1 日分栄養成分表	朝食	昼食	間食	夕食	合計	単位
エネルギー	358	473	241	349	1,421	kcal
水分	43.5	329.5	132.6	266.1	772	g
たんぱく質	14.6	14.0	5.7	9.5	43.8	g
脂質	5.4	13.3	0.6	6.2	25.5	g
炭水化物	61.1	73.4	51.9	63.1	249.5	g
カリウム	374	727	189	582	1,872	mg
カルシウム	39	52	54	130	275	mg
鉄分	1.7	1.6	0.8	2.2	6.3	mg
ビタミンB ₁	0.21	0.30	0.05	0.18	0.74	mg
ビタミンB ₂	0.12	0.13	0.09	0.23	0.57	mg
ビタミンC	30	29	0	20	79	mg
食物繊維	3.9	5.6	2.1	3.7	15.3	g
塩分	2.4	1.0	0.2	1.0	4.6	g

ローリングストック法とは、普段食べる米やレトルト食品などの長期保存が可能な食品を多めに買って置き、賞味期限まで食べずに置いておくのではなく、日ごろから非常食を食べて、食べたら補充し常に家庭に新しい非常食が備蓄されているという方法です。レトルト食品など、普段使いの食料品などの買い置きも有効な備蓄方法の一つです。

非常食をまとめ買いしても賞味期限が来たら破棄し、購入するということを繰り返すことは無駄になるため、普段からローリングストック法を行っていると、非常時にも普段の食生活が送れるのではないのでしょうか。

非常時に普段の食生活が少しでもできたらストレスも軽減されるよね。



2) 3日間献立（間食なし）**【④1日目朝食】****おにぎり**

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…4合	① P109 又は P111 を参照にごはんを作り、ラップで握る。

アドバイス 1：お好みで梅干しやおかかを入れたり、ふりかけ、きなこ、ごま等をかけてもよい。

アドバイス 2：栄養計算は、食塩を使用していないご飯をおにぎりにしたものである。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
571	204.0	8.5	1.0	126.0	99	10
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.07	0.03	0	1.0	0.0	

ぱいぱいきゅうり

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…400g しょうが…15g 塩…小さじ1（5g） ごま油…小さじ2（8g） すりごま…小さじ2（10g）	① きゅうりは、5cmのひょうし切りにする。 または、ポリ袋の上から麺棒でたたく。 （麺棒がなければ手で叩いてもよい。） 塩をふって、10分程度そのまま置いておく。 きゅうりの水が出てきたら捨てる。 ② しょうがは、せん切りにする。 ③ ポリ袋の中に水気の切れたきゅうりとしょうが、 ごま油を混ぜ、袋の中で揉む。

アドバイス 1：チューブ入りしょうがを利用してよい。

アドバイス 2：生のきゅうりなので、衛生面に注意すること。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
48	99.0	1.5	3.4	3.8	222	57
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.04	14	1.5	1.5	

ゆで卵

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵（L）…4個 ゆで塩…1つまみ（1g）	① 鍋に卵がかぶるくらいの水とゆで塩を入れ、火にかける。 沸騰してから12分くらいゆで、火からおろし、冷ます。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
83	42.0	6.8	5.7	0.2	72	28
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.0	0.03	0.24	0	0.0	0.4	

【④1日目昼食】

ごはん

材料:分量(4人分)	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋

材料:分量(4人分)	作り方
大根…1/5本(200g) 白菜…3枚(300g) 鮭切り身…2切(200g) 長ねぎ…1本(200g) 人参…1/2本(60g) しめじ…100g だし汁(昆布) …3カップ(600cc) 豆乳(無調整) …2カップ(400cc) A { 麦みそ…大さじ2・1/2 (30g) 本みりん…大さじ2(36g) 塩…小さじ1/2(2.5g)	① 大根は皮付きのまま、2cm幅のいちょう切りにする。白菜は、葉は一口大に、芯は縦に3~4等分に切る。 長ねぎは幅1cmくらいの斜め切り。 人参は皮をむいて幅1cmの輪切り。 しめじは石づきを取って、手で房をほぐす。 鮭は、4等分に切る。 ② 鍋にだし汁を入れ、中火にかけ、煮立ったら大根、にんじん、白菜の芯を加え、蓋をして10分ほど煮る。 ③ Aの調味料、鮭、長ねぎ、白菜の葉、しめじを加え、さらに5分ほど煮る。 ④ 豆乳を加えて混ぜ、再び煮立ったらできあがり。

アドバイス1:煮立たせすぎると豆乳がポロポロになる。豆乳があると味がマイルドになる。

豆乳がない場合は、味噌鍋もおいしい。

アドバイス2:冷やごはんや、うどん、もちを入れてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
226	427.1	17.1	7.9	22.3	1109	113
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.2	0.30	0.22	28	4.7	2.0	

【④1日目夕食】

煮込みパスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g 刻み昆布…10g キャベツ…300g 塩昆布…12g ツナ缶（油漬け）…100g ごま油…大さじ2（26g） 薄口醤油…小さじ1（6g）	① 麺は、あらかじめ約1時間半程度、水に漬けておく。（P112を参照。） ② 刻み昆布は、袋に入れて洗い、水を切る。キャベツは、ざく切りにする。 ③ 鍋に①を水ごと入れ、スパゲッティを水から3分程度ゆでる。 ④ 別の鍋に刻み昆布、キャベツ、塩昆布、ツナ缶、ごま油を入れて、ざっと混ぜ、蓋をして火にかける。湯気が出たら、弱火で蒸し煮する。 ⑤ 麺が、茹で上がったなら取り出し、④の鍋に入れ、熱湯1カップ（200cc）を足して、具と一緒に煮込む。

アドバイス：薄口醤油がない場合は、濃口醤油でもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
517	154.8	19.9	12.3	80.8	933	116
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.4	0.23	0.12	31	7.3	2.1	

お茶漬け風和え物

材料：分量（4人分）	作り方
レタス…80g 水菜…20g お茶漬けの素…1袋	① レタスは、食べやすい大きさにちぎる。水菜は、3cm長さに切る。 ② お茶漬けの素をかけ、全体に味がなじむように和える。

1 人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
19	23.8	0.7	0.0	3.9	59	14
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.01	0.01	2	0.4	0.6	

1 日分すべてを食べると・・・

1 人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1 日合計	単位
エネルギー	702	478	554	1734	kcal
水分	345.0	517.1	178.6	1040.7	g
たんぱく質	16.8	20.9	20.6	58.3	g
脂質	10.1	8.4	14.3	32.8	g
炭水化物	130.0	78.0	84.7	292.7	g
カリウム	393	1153	992	2538	mg
カルシウム	95	118	130	343	mg
鉄分	1.8	2.4	2.6	6.8	mg
ビタミンB ₁	0.15	0.33	0.24	0.72	mg
ビタミンB ₂	0.31	0.24	0.13	0.68	mg
ビタミンC	14	28	33	75	mg
食物繊維	2.5	5.2	7.7	15.4	g
塩分	1.9	2.0	2.7	6.6	g

被災直後は強いストレスに晒され、食欲も落ち、食事を作ることもままならない状況になると思います。したがって、1日目は品数を少なくし、1品ものでもエネルギーを確保しやすい献立にしています。

しかし、まずは火を通すだけ、混ぜるだけで食べられる簡単な調理から始めてみませんか？

また、食中毒の危険もあるため注意して調理する必要のある魚や卵、野菜など、傷みやすいものから使用することも大切です。魚料理や和え物のレシピも載せていますが、まずは冷蔵庫にある食品等から優先して使っていきます。朝食の「ぱりぱりきゅうり」ではきゅうりを、昼食の「大根と白菜と鮭豆乳味噌鍋」では魚を、夕食の「お茶漬け風和え物」にはレタスと水菜を例に出していますが、他に鮮度が落ちやすいものがあれば、優先して使しましょう。



八幡浜ちゃんぽん PR キャラクター
はまぼん

【④2日目朝食】

きなこミルクパン

材料：分量（4人分）	作り方
食パン（6枚切）…4枚 きなこ…大さじ4（24g） スキムミルク…大さじ4（24g） 水…適量（90cc程度） 砂糖…小さじ2（6g）	① きなこ、スキムミルク、水、砂糖を混ぜ合わせる。 ② ①を食パンに塗る。

アドバイス：食パンは、カセットコンロにフライパンをおいて焼いてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
212	45.8	9.7	4.1	35.6	280	98
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.0	0.11	0.14	0	2.4	0.9	

簡単ポテトサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがりこ …240g（4カップ） 湯または水 …適量（100cc程度）	① じゃがりこのカップのまま、容器に湯または水を半分浸かる高さまで入れ、じゃがりこを浸す。 ② じゃがりこが全てふやけるように、時々混ぜる。

出典：食事ホッとカード みんなで作る災害時の食生活支援ネットワーク

アドバイス1：じゃがりこ以外のポテトスナック菓子でも応用できる。

アドバイス2：水加減で食感の調整が可能である。

8分目くらいまで湯を入れ、お好みで塩、こしょうを加えると、即席ポテトスープができる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
298	100	4.0	14.4	38.0	-	-
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
-	-	-	-	-	0.7	



じゃがりこなどポテトスナック菓子には、塩分もあるから調味料の一つとして利用できるね。砕いて、野菜に和えたり、トッピングしてもいいよね。

切干大根のスープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
切干大根…20g 人参…50g 顆粒コンソメ …小さじ1（3g） 薄口醤油 …小さじ1（6g） 水（切干大根の戻し汁） …750 cc 生パセリ…少々	① 鍋に分量の水を入れ、その中に切干大根を入れて戻す。 ② 人参は、せん切りにする。 ③ ①の切干大根が戻ったら人参を入れ、軟らかくなるまで煮る。 ④ 顆粒コンソメと薄口醤油で調味し、パセリを散らす。

アドバイス：パセリは、乾燥パセリでもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
17	198.0	0.4	0.0	4.0	162	25
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.01	0.01	1	1.1	0.4	

【④2日目昼食】

サバ缶炊き込み

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合 味付きサバ缶…1缶（約190g） 青じそ…4枚（2g） 日本酒…大さじ2・1/2（38g） 粉末だし…小さじ1（4g）	①米をとぎ、袋に入れたまま30分程度水に漬けておく。その後全ての調味料を入れ、サバ缶を軽くほぐして入れる。 ②炊き上がったら軽く混ぜ、青じそのせん切りをのせる。

アドバイス1：P109又はP111を参照し、応用しましょう。

アドバイス2：炊飯器が使えるようになった場合の作り方

洗米し、炊飯釜に30分程度水に漬けておく。その後、全ての調味料を入れ、水を足していつもの水加減にし、サバ缶を軽くほぐして入れる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
370	156.2	14.7	5.8	58.7	195	130
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.13	0.21	0	0.4	0.8	

すいとん汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごま油…大さじ1（13g） 人参…50g 大根…75g 玉ねぎ…50g 干しいたけ…5g だし汁…600 cc 薄口醤油…大さじ1/2弱（8g） 本みりん…大さじ1/2弱（8g） 塩…小さじ1/2（2.5g） ～すいとん～ 薄力粉…60g 片栗粉…18g 塩…0.5g 水…65 cc	① 人参、大根は、いちよう切りにする。 玉ねぎは、大きさによって6～8等分に切る。 ② 鍋にごま油を熱し、野菜を炒め合わせる。 油がまわったら、だし汁を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。途中、干しいたけを手で碎きながら加える。 ③ すいとんを作る。 袋に薄力粉、片栗粉を入れ、袋の口をしっかりと握って振り、よく混ぜる。 塩、少々と水を加える。 ④ ②が煮立っているところに、③の袋の端を切り、少しずつ絞り入れる。 ⑤ すいとんが、浮いてきたら、できあがり。

アドバイス：野菜は、あるものを何でも使える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
129	216.7	2.6	3.5	21.3	157	17
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.04	0.05	4	1.7	2.2	

【④2日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

高野豆腐の卵とじ

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…2枚（34g） めんつゆ（3倍濃縮） …大さじ2・1/2（38g） 水…400cc 卵（L）…2個（120g） 玉ねぎ…100g 冷凍グリーンピース…20g	① 高野豆腐は、水につけて戻す。 たまねぎは、薄切りにする。 ② 鍋に水とめんつゆを合わせ、①を入れる。 ③ しばらく煮て火が通ったら、卵でとじ、冷凍グリーンピースを入れる。

アドバイス：ごはんにかけて卵どんぶりにしてもおいしい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
113	155.5	8.9	5.9	5.5	109	79
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.4	0.05	0.15	1	0.9	1.1	

かぼちゃと昆布の煮物

材料：分量（4人分）	作り方
かぼちゃ…400g 刻み昆布…4g だし汁…適宜 砂糖…大さじ2・1/2（22.5g） 薄口醤油…大さじ1・1/2（27g）	① 刻み昆布は、水で戻す。 かぼちゃは、適当な大きさに切る。 ② 鍋にかぼちゃ、戻した昆布、だし汁を入れ、火を通す。ひと煮立ちしたら砂糖を加え、かぼちゃに砂糖が煮込まれるように煮る。 ③ かぼちゃが柔らかくなったら、薄口醤油を入れる。

アドバイス：砂糖を入れてから少し煮て、それから塩分のあるものを入れるとほっこりとできあがりやすい。

塩分のもを入れてから、砂糖を入れても砂糖の分子量が大きいために味が染み込みにくい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
112	133.6	2.9	0.3	25.7	606	38
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.06	0.10	34	4.6	1.1	

ゆっくり味わって楽しんで食べよう。
 消化もよいので、最初の一皿だけでも
 30回を目安にしっかり噛んで！



1日分すべてを食べると・・・・・・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	527	499	477	1503	kcal
水分	343.8	372.9	379.1	1095.8	g
たんぱく質	14.1	17.3	15.6	47.0	g
脂質	18.5	9.3	6.7	34.5	g
炭水化物	77.6	80.0	86.9	244.5	g
カリウム	442	352	759	1553	mg
カルシウム	123	147	122	392	mg
鉄分	1.4	1.5	2.3	5.2	mg
ビタミンB ₁	0.12	0.17	0.14	0.43	mg
ビタミンB ₂	0.15	0.26	0.27	0.68	mg
ビタミンC	1	4	35	40	mg
食物繊維	3.5	2.1	6.0	11.6	g
塩分	2.0	3.0	2.2	7.2	g

2日目からは冷蔵庫の傷みやすい食材も使いつつ、人参、たまねぎ、かぼちゃなど室温保存が可能な食材や、高野豆腐、切干大根、刻み昆布といった乾物も使っています。

昼食の「すいとん汁」や夕食の「かぼちゃと昆布の煮物」では、だし汁を使用しています。かつお節や昆布、いりこ、干し椎茸があれば、だしを取ってそのまま食べることも出来ますが、災害時には粉末の顆粒だしがあると便利です。ミネラルウォーターをわかしてさっと溶かすだけで簡単にだしが作れます。顆粒だしには塩分が含まれるため、高血圧症の方や腎臓病等の治療中の方は注意が必要です。

朝食の「切干大根スープ」は切干大根の戻し汁は、風味もよく薄味でも美味しいスープができるので、ぜひそのままだしとして使用してください。



八幡浜ちゃんぼん PR キャラクター
はまぼん

【④3日目朝食】

ホットケーキ

材料：分量（4人分）	作り方
ホットケーキミックス…200g 卵（L）…2個（120g） 普通牛乳…120cc サラダ油…小さじ2（8g）	① ボウルに卵と牛乳を入れて混ぜた後、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。 ② フライパンにサラダ油をひいた後、弱火にして①を流し入れて焼く。 プツプツと小さな泡が出たら裏返し、両面が焼けたら、出来上がり。

アドバイス1：この分量は、26cmフライパン1回分です。

これより小さいフライパンを使う場合は、2～3回に分けて作りましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
259	50.8	7.9	7.8	38.7	198	96
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.09	0.21	0	1.0	0.6	

コンソメ煮

材料：分量（4人分）	作り方
大豆水煮…80g 水煮野菜（人参…80g、れんこん…80g、ごぼう…80g） ベーコン…40g 顆粒コンソメ…小さじ1（3g） 薄口醤油…小さじ2（10g） 水…300cc	① 大豆と水煮野菜は、水気を切って、軽く洗う。 ② 鍋の水が沸騰したら①とベーコンを入れる。 野菜が柔らかくなったら顆粒コンソメと薄口醤油で調味する。

アドバイス：人参、れんこん、ごぼうは、水煮野菜を使用していますが、乾燥野菜でもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
104	144.9	4.9	5.2	9.8	183	41
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.08	0.02	8	3.6	1.0	

果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…4本（400g）

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0.0	

【④3日目昼食】

和風パスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g ツナ缶（油漬け）…80g 玉ねぎ…400g A { <ul style="list-style-type: none"> 薄口醤油…大さじ4（72g） 日本酒…大さじ2（30g） 本みりん…大さじ2（36g） サラダ油…大さじ1（13g） 	① 鍋にスパゲッティを入れ、スパゲッティが浸かるまで水を入れる。1時間半程度、水に漬けておく。 ② ①をゆで、ザルに取る。（スパゲッティは3分程度で、ゆで上がる。） ③ Aを合わせてタレを作る。 ④ 玉ねぎを薄くスライスし、サラダ油を熱したフライパンでしんなりするまで炒める。 ⑤ ④に②のスパゲッティと③のタレを入れ、炒めながら、ツナ缶も入れ、全体にざっと混ぜたら、できあがり。

アドバイス1：かつお節や刻み海苔があれば、パスタの上にかけて盛り付けるとよい。

アドバイス2：スパゲッティ以外のパスタでもよい。パスタが長ければ半分に折って水に漬ける。

アドバイス3：スパゲッティを早くゆでる方法として、P112を参考にしましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
539	284.0	18.7	9.9	86.8	456	45
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.0	0.23	0.11	8	4.3	2.4	

ポイル野菜のごまマヨ和え

材料：分量（4人分）	作り方
人参…120g キャベツ…160g 緑豆春雨…40g 砂糖…小さじ2（6g） マヨネーズ…大さじ1・1/2（21g） すりごま…小さじ2（10g）	① 人参は、短冊切りにし、キャベツは、一口大に切る。 人参をゆで、火が通ったら春雨を入れ、透明になってきたらキャベツも入れる。 ② 春雨が軟らかくなったら、ザルに取りしっかり水気を切り、砂糖、マヨネーズ、すりごまを加えて和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
143	96.8	1.3	5.2	23.8	174	64
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.04	18	1.9	0.1	

【④3日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

焼き鳥缶詰のポン酢煮

材料：分量（4人分）	作り方
しょうが…4g 白菜…160g えのき…120g 焼き鳥缶…320g 水…1カップ（200cc） ポン酢…大さじ2（30g）	<p>① しょうがは、薄切りにする。 白菜は、葉と芯を分け、葉はざく切りに、芯は2cm幅に切る。 えのきは、石づきを取って、食べやすい大きさに切ってほぐす。</p> <p>② 鍋に焼き鳥缶を入れ、水を加えて火にかける。</p> <p>③ 沸騰したら白菜の芯を入れ、火が通ったら葉とえのきを入れる。</p> <p>④ ポン酢を入れ、味付けする。</p>

アドバイス1：チューブ入りしょうがを使用してもよい。チューブ入りしょうがを使用する場合は、塩分が含まれているので、注意しましょう。

アドバイス2：缶詰によって味が違うため、水とポン酢の分量は調整すること。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
153	175.3	15.7	6.3	10.6	378	32
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.8	0.10	0.21	10	1.9	2.0	

簡単松茸すまし汁

材料：分量（4人分）	作り方
エリンギ…40g カットわかめ…4g 松茸のお吸い物の素…4袋 水…600cc	① エリンギは、薄切りにする。 ② 鍋に分量の水でお湯を沸かし、エリンギ、カットわかめ、松茸のお吸い物の素を入れる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
13	159.1	1.5	0.3	3.3	64	97
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.01	0.03	0	1.8	2.6	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	449	682	418	1549	kcal
水分	271.1	380.8	424.4	1076.3	g
たんぱく質	13.9	20.0	21.0	54.9	g
脂質	13.2	15.1	7.1	35.4	g
炭水化物	71.0	110.6	69.6	251.2	g
カリウム	741	630	486	1857	mg
カルシウム	143	109	134	386	mg
鉄分	1.8	2.5	3.2	7.5	mg
ビタミンB ₁	0.22	0.28	0.14	0.64	mg
ビタミンB ₂	0.27	0.15	0.26	0.68	mg
ビタミンC	24	26	10	60	mg
食物繊維	5.7	6.2	4.2	16.1	g
塩分	1.6	2.5	4.6	8.7	g

3日目は粉類、乾物、缶詰、既製品の汁物等、保存期間の長い食品を使った献立にしています。冷蔵庫に入れている野菜は傷みが早いですが、室温保存可能な野菜でビタミン・食物繊維を補いたいですね。

缶詰には味付けが濃いものも多いため、調味料を入れなくても缶詰素材の味付けで食べられます。また、調味液は、そのまま調味料としても使えます。

「缶詰」といえば、果物や魚介類のイメージが強いかもしれませんが、ベーコンや焼き鳥などの肉の缶詰もぜひ普段から使用しておくことをおすすめします。



八幡浜ちゃんぽん PR キャラクター
はまぼん

【⑤1日目朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g × 4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.3	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

里芋入り豚汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
豚肉…60g 人参…40g 大根…60g 里芋…120g ごぼう…40g だし汁…600cc 麦みそ…大きじ2・小さじ2/3 (40g) 葉ねぎ…8g	① 豚肉は食べやすく切る。 ② 人参、大根はいちょう切り、里芋は皮をむいて一口大に切る。ごぼうは、ささがきにする。 ③ 鍋にだし汁を入れ火にかけて水で洗った里芋、人参、大根、ごぼうを入れる。 ④ 野菜がやわらかくなったら豚肉をかたまりにならないように入れ、アクをとる。麦みそで調味するが、風味がなくなるため沸騰させない。最後に小口切りにした葉ねぎを加える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
88	221.8	4.7	3.2	10.1	410	28
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.16	0.06	5	2.4	1.2	

果物

材料：分量（4人分）
りんご…50g × 4切

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
27	42.5	0.1	0.1	7.3	55	2
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0	0.01	0.01	2	0.8	0	

【⑤1日目昼食】

豆腐どんぶり

材料：分量（4人分）	作 り 方
豚ひき肉…100g ちりめん…10g 木綿豆腐…200g 砂糖…大さじ1強（10g） 濃口醤油…大さじ1強（20g） ごはん…150g×4杯 ねぎ…8g	① 豚ひき肉とちりめんをフライパンで炒める。 （豚肉から油がでるので、油はいらない） ② 木綿豆腐は軽く水切りし、手でつぶしながら加えて炒める。 ③ 砂糖、濃口醤油を加えて炒める。 ④ 器にごはんをよそい、③を盛りつけ、小口切りしたねぎをそえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
362	156.0	13.1	6.4	59.6	227	82
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.0	0.23	0.10	1	0.7	0.9	

キャベツの酢味噌和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
キャベツ…400g 人参…40g 砂糖…大さじ1（9g） 穀物酢…大さじ2（30g） 麦みそ…大さじ1（18g） 白ごま…小さじ1（3g）	① キャベツ、人参をせん切りにして鍋に入れ、少量の水を入れて蒸しゆでし、水気を絞る。 ② 砂糖、穀物酢、麦みそを混ぜ合わせ、①の野菜を和える。 ③ 器に盛って、白ごまをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
50	110.7	2.0	0.8	10.0	247	59
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.04	41	2.4	0.5	

果物

材料：分量（4人分）
みかん…80g×4個

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
37	69.5	0.6	0.1	9.6	120	17
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.08	0.02	26	0.8	0	

【⑤1日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…120g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
202	72.0	3.0	0.4	44.5	35	4
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.02	0.01	0	0.4	0	

ツナじゃが

材料：分量（4人分）	作り方
じゃがいも…600g 玉ねぎ…400g 合わせ調味料 { 砂糖…大さじ 4 (36g) 薄口醤油…大さじ 2・1/2 (45g) 本みりん…大さじ 3 (54g) ツナ缶（油漬け）…2缶（160g） ポリ袋	① じゃがいもは、乱切りにする。 玉ねぎは、くし切りにする。 ② 合わせ調味料を作っておく ③ ポリ袋を二重にして1人分ずつ分けたツナ缶、じゃがいも、たまねぎ、合わせ調味料大さじ2強を入れ、少し空気を入れて余裕を持って縛る。 ④ 沸騰したお湯の中に入れ、落とし蓋をして40分程度ゆでる。

アドバイス 1：ポリ袋は、0.03 mm以上の厚さがあるものをおすすめします。

アドバイス 2：ポリ袋には、1人分ずつ入れて茹でるとそのまま器にして食べられます。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
343	245.4	11.6	9.9	50.6	893	30
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.22	0.11	61	3.6	2.1	

野菜のごま和え

材料：分量（4人分）	作り方
もやし…200g 薄口醤油…小さじ2（12g） いり白ごま…小さじ4（12g） ポリ袋	① もやしは、ゆでてザルにあげ、水気を切って冷ましておく。 ② ポリ袋に①と薄口醤油、いり白ごまを加え、よく和える。

アドバイス：大根、白菜、ほうれん草、小松菜などの野菜でもおすすめです。また、ごま油があれば、少量加えることで風味が増しておいしくなり、食欲もでます。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
26	49.7	1.8	1.6	2.1	57	44
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.5	0.05	0.04	6	1.0	0.5	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	367	449	571	1387	kcal
水分	357.3	336.2	367.1	1060.6	g
たんぱく質	8.6	15.7	16.4	40.7	g
脂質	3.6	7.3	11.9	22.8	g
炭水化物	73.1	79.2	97.2	249.5	g
カリウム	509	594	985	2088	mg
カルシウム	35	158	78	271	mg
鉄分	0.9	1.7	1.9	4.5	mg
ビタミンB ₁	0.20	0.36	0.29	0.85	mg
ビタミンB ₂	0.09	0.16	0.16	0.41	mg
ビタミンC	7	68	67	141	mg
食物繊維	3.7	3.9	5.0	12.6	g
塩分	1.2	1.4	2.6	5.2	g

野菜がおいしく食べられて普段の常備菜としてもおすすめです。
ゆずの皮やしぼり汁を加えると一層おいしくなるよ。



こめ吉



みかこちゃん



ゆずのすけ



ひらめいたくん



もんこ

西予市食育推進計画イメージキャラクター

【⑤2日目朝食】

塩どうすい

材料：分量（4人分）	作り方
米…320g 水…2ℓ 大根…80g 人参…40g 白菜…120g 塩…小2/3（4g） だしの素…小2強（8g） 卵（M）…4個	① 鍋に水、米を入れ30分漬ける ② 野菜は、みじん切りにする ③ ①に蓋をして、火をつけ中火で煮る。 沸騰したら大根と人参を加える。 時々、蓋を開けて、かき混ぜる ④ 5分ほど煮たら白菜、塩、だしの素を入れて、 20分程度コトコトと煮る。 最後に溶き卵を加え、蓋をして2～3分蒸らす。 軽くかき混ぜてから盛り付ける

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
376	606.9	11.9	5.9	65.2	275	51
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.7	0.11	0.25	8	1.4	2.0	

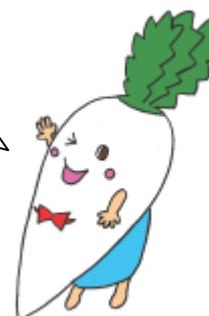
果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0	

胃腸が働いてないなあと感じたら消化の良いそうすいで身体を温めてね。



ヘルシーズのお友達

【⑤2日目昼食】

ツナトマトカレー

材料：分量（4人分）	作 り 方
オリーブオイル…小さじ2（8g） にんにく…1片 玉ねぎ…200g ツナ缶（油漬け）…150g カットトマト缶詰…300g 水…1カップ（200g） カレールウ…2片（50g） 牛乳…大さじ1（15g） ごはん…150g×4杯	① 鍋にオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくを加え、香りが出るまで炒める。薄切りにした玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。 ② ①にツナ缶を汁ごと加えて炒めたら、カットトマト缶詰、水を入れて5分ほど煮る。その間、アクをすくう。 ③ 火を止めてカレールウを割り入れて混ぜ、溶かす。牛乳を加え、弱火で焦げ付かないようにしながら、5分程度加熱する。 ④ 器にごはんを盛り、③をかける。

アドバイス：ご飯の炊き方は、P109又はP111を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
472	281.5	13.0	15.2	69.5	437	39
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.11	0.07	12	2.8	2.2	

ひじきのマリネ

材料：分量（4人分）	作 り 方
ひじき（乾燥）…20g 人参…50g 玉ねぎ…50g A { サラダ油…大さじ1（12g） 穀物酢…大さじ3（45g） 砂糖…大さじ2（18g） 濃口醤油…小さじ2（12g） ちりめん…40g 唐辛子…1本	① ひじきは、水で戻しておく。人参は、せん切りにし、玉ねぎは、薄切りにして水にさらす。 ② 鍋に湯を沸かし、人参をさっとゆでて取り出し、同じお湯にひじきを入れてさっとゆでる。 ③ Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。水気をしぼった野菜とひじき、ちりめん、輪切りにした唐辛子を和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
101	37.3	7.5	3.8	10.4	420	298
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
4.7	0.04	0.09	2	2.9	1.1	

【⑤2日目夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.3	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

厚揚げのおろしポン酢かけ

材料：分量（4人分）	作 り 方
厚揚げ…320g サラダ油…小さじ1（4g） A〔濃口醤油…大さじ2（36g） 穀物酢…大さじ2（30g） 大根おろし…200g かつお節…10g 葉ねぎ…50g	① 厚揚げは、1.5cm厚さに切る。 フライパンにサラダ油を熱し、厚揚げに焦げ目がつく程度、両面を焼く。 Aを合わせておく。 ② 器に厚揚げを盛り、大根おろしをこんもりとのせる。かつお節と小口切りした葉ねぎをちらし、Aをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
159	132.8	11.6	10.2	4.8	298	214
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.6	0.09	0.07	10	1.6	1.3	

玉ねぎとじゃがいもの味噌汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
干しいたけ…10g 玉ねぎ…100g 人参…50g じゃがいも…100g 煮干しだし…560cc 麦みそ…40g 葉ねぎ…30g	① 干しいたけは、水で戻して、細切りにする。 野菜は、それぞれ食べやすい大きさに切る。 ② 鍋に煮干しだしを煮立て、①を加えて煮る。 やわらかくなったら麦みそをとき入れる。 小口切りの葉ねぎをちらす。

アドバイス：お味噌を加えたら風味が飛ばないように煮立たせないことがポイントです。

お椀に盛りつけしたら、鼻で匂いを胸いっぱい吸いこんで、風味を楽しむこともお食事の大切なひとつです。

ストレスが強くなると呼吸も浅くなりがちのため、深呼吸のようによい匂いを嗅いで肺を大きく膨らませましょう。

1 人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
61	204.6	2.4	0.8	12.9	313	26
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.07	0.07	14	2.9	1.2	

1 日分すべてを食べると・・・

1 人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1 日合計	単位
エネルギー	462	573	472	1507	kcal
水分	682.3	318.8	427.4	1428.5	g
たんぱく質	13.0	20.5	17.8	51.3	g
脂質	6.1	19.0	11.3	36.4	g
炭水化物	87.7	79.9	73.4	241.0	g
カリウム	635	857	655	2147	mg
カルシウム	57	337	245	639	mg
鉄分	2.0	5.9	3.4	11.3	mg
ビタミン B ₁	0.16	0.15	0.19	0.50	mg
ビタミン B ₂	0.29	0.16	0.16	0.61	mg
ビタミン C	24	14	24	62	mg
食物繊維	2.5	5.7	5.0	13.2	g
塩分	2.0	3.3	2.5	7.8	g

私達もお味噌汁の具材にうれしいのよ。
季節の旬のお野菜で、おいしいお味噌汁を作ってね。
その他には、乾燥野菜もおすすめよ。

ヘルシーなお友達



西予市食育推進計画イメージキャラクター

【⑤3日目朝食】

ツナ卵炒め丼

材料：分量（4人分）	作 り 方
ツナ缶（油漬け）…140g にんにく（チューブ）…3g 玉ねぎ…200g 塩…少々 こしょう…少々 水…400 cc かつお節…小1袋（2.5g） 濃口醤油…大さじ2（36g） 本みりん…大さじ1（18g） 卵（L）…4個 ご飯…200g×4杯 焼き海苔…4g	① 鍋にツナ缶をオイルごと入れ、火にかける。 ② ①に、にんにく、薄くスライスした玉ねぎを加え、塩、こしょうを振り、しんなりするまで炒める。 ③ ②へ水を加え、かつお節を入れ、沸騰したら、濃口醤油、本みりんも加え煮る。 卵を溶き、鍋に加えてふわふわに仕上げる。 ④ 炊き上がったご飯に③を盛り、焼き海苔を飾る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
555	331.2	19.8	14.1	82.3	333	49
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.1	0.12	0.30	6	1.8	1.9	

じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
じゃがいも…300g きゅうり…100g A { 砂糖…小さじ1/2（1.5g） 穀物酢…大さじ1/2（7.5g） 薄口醤油…大さじ1（18g） わさび…4g	① じゃがいもは、せん切りして、少し硬めにさっとゆで、冷ましておく。 ② きゅうりは、じゃがいもと同じ長さのせん切りにする。 ③ ①②をAで和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
68	90.0	1.7	0.2	15.1	375	11
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.08	0.04	30	1.3	0.8	

【⑤3日目昼食】

梅おろしのパスタ

材料：分量（4人分）	作り方
スパゲッティ…400g 塩…ひとつまみ（1g） 大根おろし…200g 梅干し…40g 万能ねぎ…12本 めんつゆ（ストレート）…大4（72g）	① スパゲッティは、たっぷりの湯に塩を入れゆでる。（P112も参照。） 器にスパゲティを盛り付ける。 ② 大根おろし、種を除いた梅干し、小口切りした万能ねぎを①に盛り付け、めんつゆをかける。

アドバイス1：温、冷どちらもおいしい。

アドバイス2：薬味は、青しそ、天かす、おろし生姜など、お好みで加えてもOK。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
406	86.1	13.8	2.3	78.3	388	36
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.8	0.21	0.08	7	3.7	1.4	

小松菜のなめ茸和え

材料：分量（4人分）	作り方
小松菜…200g なめ茸…30g 薄口醤油…小さじ1（6g）	① 小松菜は、色よくゆでる。 ② ①を食べやすく切り、なめ茸、薄口醤油で和える。

アドバイス：小松菜の代わりに、ほうれん草、オクラなど季節の野菜でもOK。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
11	53.7	1.1	0.1	2.6	279	86
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.07	0.08	20	1.3	0.6	

梅おろしのパスタは、
スパゲティでなく、
マカロニでもおいしよ。
試してみてね。



【⑤3日目夕食】

ツナと切干大根の炊き込みご飯

材料：分量（4人分）	作り方
米（無洗米）…2合（300g） 水…300cc 乾燥ひじき…3g 干しいたけ…5g きくらげ…2g 切干大根…12g ツナ缶（油漬け）…120g めんつゆ（3倍希釈）…40cc	① 鍋の中に米、水を入れて30分浸ける。 ② 乾燥ひじき、干しいたけ、きくらげ、切干大根は軽く洗い、水に浸けておく。 やわらかくなったら水気をしぼり、食べやすい大きさにきざむ。 ③ ①の中に②とツナ缶（缶汁も一緒に）、めんつゆを加え、強火で炊く。沸騰したら極弱火にして20分位炊く。 ④ 火を止めて10分蒸らす。 ⑤ ほぐしながら盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
377	110.5	11.2	8.0	63.4	317	35
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.9	0.12	0.09	0	2.1	1.3	

春雨の和え物

材料：分量（4人分）	作り方
緑豆春雨…20g きゅうり…120g ロースハム…20g A { 穀物酢…大さじ1・1/2（24g） 砂糖…大さじ1（9g） 濃口醤油…大さじ1/2（9g） ごま油…小さじ1（4g） いり白ごま…大さじ1弱（8g）	① 緑豆春雨はゆでて水気をきり、食べやすい大きさに切る。 ② きゅうりとロースハムはせん切りにし、サッとゆでて水気をしぼる。 ③ ①と②とAの調味料を入れて混ぜ合わせる。

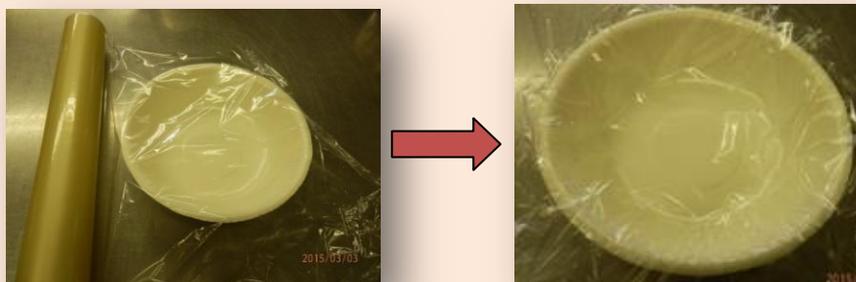
1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
63	39.6	1.7	2.8	7.9	91	34
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.05	0.02	7	0.8	0.4	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	1日合計	単位
エネルギー	623	417	440	1480	kcal
水分	421.2	139.8	150.1	711.1	g
たんぱく質	21.1	14.9	12.9	48.9	g
脂質	14.3	2.4	10.8	27.5	g
炭水化物	97.4	80.9	71.3	248.8	g
カリウム	708	667	408	1783	mg
カルシウム	60	122	69	251	mg
鉄分	2.5	3.3	2.3	8.1	mg
ビタミンB ₁	0.20	0.28	0.17	0.65	mg
ビタミンB ₂	0.34	0.16	0.11	0.61	mg
ビタミンC	36	27	7	70	mg
食物繊維	3.1	5.0	2.9	11.0	g
塩分	2.7	2.0	1.7	6.4	g

災害時には、紙皿や発泡スチロールなどの食器が重宝します。
紙皿の上にラップを置き、紙皿が汚れないようにすると何回でも紙皿が使い、洗わなくてもいいので節水にもなります。



災害時は衛生管理が難しくなります。そのため、ラップでおにぎりを作ると衛生的に良いうえ、そのまま配ることも出来ます。また、使用済みのラップは丸めてスポンジ替わりに使用することもできます。

ラップやホイル等も普段から多めに
ランニングストックしておくといいね。



3) 1日間の献立

【⑥朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

スクランブルエッグ

材料：分量（4人分）	作 り 方
レタス…2枚 卵（M）…4個 塩…小さじ1/2（2.5g） こしょう…少々 サラダ油…小さじ2（8g） ウインナー…4本（40g） ミニトマト…4個	① レタスは、ひと口大にちぎる。 ② ボウルに卵、塩、こしょう、①を入れよくかき混ぜる。 ③ 熱したフライパンにサラダ油を入れる。②を流し入れ、半熟になったら火を止める。 ④ お皿に③を盛り付け、ゆでたウインナーとミニトマトを添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
132	71.4	7.7	10.1	2.0	157	31
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.07	0.24	7	0.4	1.0	

きゅうりのおかか塩昆布和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
きゅうり…200g A { かつお節…小1袋（2.5g） 薄口醤油…小さじ2（1g） 塩昆布…7g いりごま…小さじ2（6g）	① きゅうりは薄めの半月切りにし、やや深めの器に盛る。上からAの材料をかけて和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
22	51.0	1.8	0.9	2.7	157	37
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.03	0.02	7	1.0	0.9	

味噌汁

材料：分量（4人分）	作り方
大根…160g 油あげ…20g カットわかめ…4g だし汁…600 cc 麦みそ…大さじ 2（36g）	① 大根は、せん切りにする。 ② 油揚げは、細切りにする。 ③ 鍋にだし汁、大根、油揚げを入れひと煮立ちしたら、カットわかめを加え、麦みそを溶かす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
50	205.1	2.9	2.3	4.8	217	42
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.03	0.04	4	1.5	1.4	

【⑥昼食】

ゆで大豆のドライカレー

材料：分量（4人分）	作り方
米…300g ツナ缶…160g(2缶) カレー粉…10g 塩…小さじ 1/3（1.7g） 玉ねぎ…250g 人参…80g ピーマン…60g ゆで大豆…100g トマトジュース…200 cc	① 米は、P109 又は P111 を参照し、ご飯を炊く。 ② 玉ねぎ、人参、ピーマンは、それぞれみじん切りにする。 ③ フライパンを熱し、ツナ缶の油を入れて、玉ねぎ、人参を中火で炒め、ツナ缶も加えて炒める。 ④ ピーマンとゆで大豆を加えて炒め合わせ、トマトジュースを加えて、水分がなくなるまでよく煮込む。 ⑤ カレー粉を加えて炒め、塩で味を調える。 ⑥ 器にご飯を盛り、⑤をかける。

アドバイス 1：野菜ジュースを使ってもよい。

アドバイス 2：カレールーを砕いて使ってもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
482	184.9	17.7	13.1	71.9	650	60
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.5	0.22	0.13	20	5.2	1.1	

切干大根のサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
切干大根…40g カットわかめ…4g いんげん…60g かに風味かまぼこ…40g A { <ul style="list-style-type: none"> 砂糖…小さじ1 (3g) 穀物酢…大さじ1 (15g) 薄口醤油…大さじ1 (18g) ごま油…小さじ2 (6g) 	① 切干大根は、水で戻してさっとゆで、水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ② カットわかめも水に戻し、水気を絞る。 ③ いんげんは、ゆでて斜めに切り、かに風味かまぼこは3cm長さに切り、ほぐしておく。 ④ Aを合わせてドレッシングを作り①②③を和え、器に盛る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
66	45.7	2.4	2.1	10.1	433	82
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.05	0.05	2	2.8	1.2	

ミルクくずもち

材料：分量（4人分）	作り方
牛乳…140cc 片栗粉…24g 砂糖…10g きな粉…12g	① フライパンに牛乳、片栗粉を入れて、よく混ぜる。 ② 弱火でかき混ぜながら、ぽってりとなるまで練る。 ③ 水でぬらしたバットに流し入れ、冷ます。 ④ ③にきな粉を両面つけて、一口大に切り、更にきな粉と砂糖をまぶす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
66	31.9	2.3	2.0	10.0	48	11
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.03	0.07	0	0.5	0.7	

【⑥夕食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P1110 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

鶏肉と小松菜の煮物

材料：分量（4人分）	作り方
鶏もも肉（皮つき）…200g ゆでたけのこ…200g 干しいたけ…4枚（14g） 小松菜…1/3束（150g） しょうが…1かけ（15g） A { 砂糖…大さじ1（9g） 薄口醤油…大さじ2・1/2（45g） だし汁…適量 ごま油…大さじ1（12g）	① 鶏肉は、ひと口大に切る。 ② ゆでたけのこは薄切り、干しいたけは水で戻して軸を取り、大きい場合は半分にする。 ③ 小松菜はサッとゆでて、4cm長さに切る。しょうがは、薄切りにする。 ④ 鍋にごま油を熱し、鶏肉・しょうがを入れて炒め、Aとヒタヒタのだし汁を加え、干しいたけとゆでたけのこを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ⑤ 仕上げに小松菜を加えてサッと煮る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
171	189.8	12	10.4	9.2	689	79
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.7	0.12	0.25	20	3.9	1	

だし汁をしっかり濃くとると、調味料は少なくすむ上、塩分控えめになり、うま味が効いてさらにおいしいけん。

だし汁は、濃くとることが、ポイントやけん。



レンコンのきんぴら

材料：分量（4人分）	作り方
れんこん…200g ごま油…大さじ1（12g） A { だし汁…1/2カップ（100cc） 薄口醤油…大さじ1（18g） 砂糖…小さじ1（3g） 白ごま…少々 唐辛子…少々	① れんこんは皮をむき、薄切りにする。 ② 鍋にごま油を熱し、れんこんを入れて炒め、Aと輪切りにした唐辛子を加えて汁気がほとんどなくなるまで煮る。 ③ 器に盛り、白ごまを振る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
70	68.9	1.1	3.4	9.3	146	18
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.01	9	1.3	0.7	

人参のサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
人参(小)…2本 塩…小さじ1/2（2.5g） <ドレッシング> A { すし酢…大さじ2（30cc） 練りからし…小さじ2 ニンニク(すりおろし)…1かけ分 サラダ油…大さじ1（12g）	① 人参は皮をむき、長さ4～5cmのせん切りにする。ナイロン袋に人参、塩を入れて袋に入れ、口をしっかり持ち、よく振って人参に塩をからめる。 ② 袋の口を縛り、水気が出るまでそのまま置く。 ③ Aでドレッシングを作る。 ④ 水気が出てきたら人参の水分をしっかり絞り、ドレッシングをからめて器に盛る。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
50	29.1	0.4	3.4	4.7	101	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.02	0.02	1	0.5	0.6	

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	合計	単位
エネルギー	456	614	559	1,629	kcal
水分	417.5	262.5	403.4	1,083.4	g
たんぱく質	16.2	22.4	17.6	56.2	g
脂質	13.7	17.2	17.9	48.8	g
炭水化物	62.7	92.0	81.6	236.3	g
カリウム	575	1,131	1006	2,712	mg
カルシウム	115	153	116	384	mg
鉄分	12.3	4.0	2.3	18.6	mg
ビタミンB ₁	0.16	0.30	0.22	0.68	mg
ビタミンB ₂	0.32	0.25	0.30	0.87	mg
ビタミンC	18	22	31	71	mg
食物繊維	3.4	8.5	7.0	18.9	g
塩分	3.3	3.0	2.3	8.6	g

料理をする時、味付けには順番があります。調味料の「さしすせそ」を知っていますか？

「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」は醤油（「せうゆ」に由来）、「そ」は味噌を意味します。

砂糖は分子量が塩より大きいため、塩より先に調味しなければ味がしみ込みにくくなってしまいます。みりんも砂糖と同様に味がしみ込みにくいので、甘味のあるものを一番先に調味します。

塩は砂糖より味がしみ込みやすく、食材の水分を外に出す働きがあります。

酢は早く入れすぎると酸味が飛んでしまうので、酢の物にする場合は先に塩で揉んで食材の水分を出してから酢を加えます。

醤油は発酵食品なので、風味が加熱により飛んでしまいます。仕上がりの直前に入れましょう。

味噌も醤油と同じ発酵食品です。加熱時間に気を付けましょう。味噌汁を作るときは、味噌を入れてから、鍋はだがふつつつしてきたら、すぐに火を止めましょう。

「さしすせそ」の順番を覚えれば、おいしい料理ができますよ。

なお、お酒のアルコールを用いた魚などの臭みをとる場合には、砂糖よりも最初に入れます。ただし、お酒でも料理酒には、塩分が含まれている商品がありますので、注意しましょう。

常備品を活用しながら、バランスの取れた食事を！
切干大根は食物繊維、カルシウム、ビタミン類が効率的に摂取できます。季節の野菜や根菜類などを蒸したりゆでたりして、手軽に野菜を食べましょう。

野菜料理をプラス1
してね。



【⑦朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ミックスベジタブルの卵とじ

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵(M)…4個 ミックスベジタブル…80g 塩…小さじ1/3 (1.7g) こしょう…少々 サラダ油…大さじ1 (12g)	① 卵は割って溶いておく。 ② ミックスベジタブルは熱湯に入れて解凍し、ザルに上げてよく水気を切っておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてよくかき混ぜる。 ④ 卵が半熟状になったら、ミックスベジタブルを入れて再加熱し、塩、こしょうで味付けをする。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
163	100.8	8.7	8.8	11.6	224	41
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.16	0.28	9	3.0	0.8	

野菜のおかか煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
大根…240g 人参…80g A { だし汁…400cc 砂糖…小さじ2 (12g) 薄口醤油…大さじ1・1/3 (24g) かつお節…5g	① 大根、人参は、一口大の乱切りにする。 ② 大根はアク抜きをするため、人参とともに煮こぼす。 ③ だし汁に材料を加え、砂糖、薄口醤油の順で煮る。 ④ 煮あがって盛り付ける際にかつお節を散らす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
39	178.4	2.0	1.2	7.7	247	23
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.03	8	1.3	1.1	

ほうれん草と海苔の和え物

材料：分量（4人分）	作り方
ほうれん草…200g 柿…60g 焼き海苔…1枚（3g） 薄口醤油…大さじ1/2強（10g） 練りわさび…小さじ1	① ほうれん草をゆで、水にさらし水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ② 柿は、小さい角切りにする。 ③ ①、②をボウルに入れ、薄口醤油に練りわさびを合わせ和える。 ④ 手でちぎった海苔をさっと混ぜる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
25	61.0	1.9	0.5	5.1	401	30
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.07	0.12	43	1.9	0.5	

【⑦昼食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

豚肉のマリネ

材料：分量（4人分）	作り方
豚薄切り肉（ロース）…240g A { 玉ねぎ…100g トマトケチャップ…60g ウスターソース…30g サラダ油…大さじ1（12g） かいわれ…1/2パック サニーレタス…80g	① 豚薄切り肉は、一口大に切る。 ② 玉ねぎは、くし形に切り、水にさらす。 ③ Aの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。 ④ 鍋に湯を沸かし、豚肉を少しずつ入れ、豚肉に十分に火が通ったら取り出し、③のソースに漬けておく。 ⑤ サニーレタスを敷き、④にかいわれを混ぜた料理を盛り付ける。

アドバイス：レタスや干キャベツ等でもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
197	99.2	13.3	11.3	9.2	413	30
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.56	0.12	10	1.2	1.2	

きんぴらサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
ごぼう…140g 人参…15g 酢水…適宜 A { マヨネーズ…小さじ1・1/2（6g） ごま…小さじ1（3g） 麦みそ…小さじ1（6g） 穀物酢…小さじ1（5g） 塩…少々	① ごぼうは、包丁の背で皮をこそぎ、マッチ棒状に切り、酢水にさらしておく。人参もマッチ棒状に切る。 ② ①を茹でてザルにあげ、水気を切る。 ③ ボウルにAを合わせ、②を和える。

アドバイス：酢水は、水500mlに対して酢小さじ1とする。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
42	34.1	0.9	1.6	6.3	131	27
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.01	1	2.3	0.7	

そうめん入りのスープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
そうめん…40g えのき…80g レタス…80g カットわかめ…2g 固形コンソメ…1個（5.3g） 薄口醤油…大さじ1/2弱（8cc） こしょう…少々 水…600cc	① そうめんを3～4cmに折る。 ② えのきは根元を切り落とし、レタスはざく切りにする。 ③ カットわかめは水で戻して水気をとる。 ④ 鍋に水と固形コンソメを入れて煮立て、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。 えのき、レタス、カットわかめを入れてさっと煮て、薄口醤油、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
47	194.3	1.9	0.2	10.4	155	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.08	0.04	1	1.5	1.4	

【⑦夕食】

青菜のごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2.5合（375g） 小松菜…60g 塩…小さじ1/2（2.5g）	① 米は、P109又はP111を参照に、ご飯を炊く。 ② 小松菜をさっとゆで、塩でよくもみ、さっと洗い流し、水気を絞って、食べやすい大きさに切る。 ③ ②を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
336	137.7	5.9	0.8	72.6	159	31
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.09	0.04	6	0.8	0.7	

高野豆腐のオイル焼き天つゆかけ

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…60g 大根…160g 貝割菜…40g 片栗粉…12g サラダ油…20 cc A { 薄口醤油…40 cc 本みりん…20 cc だし汁…200 cc	① 高野豆腐は、水で戻し、固くしぼる。 ② 1枚を4つに切り、片栗粉を薄くつけ、熱したフライパンにサラダ油をひいて焼く。 ③ 大根はおろす。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、天つゆを作る。 ⑤ 器に高野豆腐と貝割菜を盛り付け、大根おろしをのせ、天つゆをかけてできあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
163	108.0	8.7	10.1	8.3	153	118
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.04	0.03	9	1.0	1.9	

かぼちゃと桜えびの含め煮

材料：分量（4人分）	作り方
かぼちゃ…300g 桜えび（乾燥）…10g 薄口醤油…大さじ1/2（9g） 料理酒…大さじ1（15g） 本みりん…大さじ1・1/3（24g）	① かぼちゃは、ところどころ皮をむき2～3cm角に切る。 ② 鍋に①のかぼちゃの皮を下にして並べ、桜えびを散らして調味料を加え、水をひたひたに注ぐ。 ③ 中火にかけ、落とし蓋をしてそのまま15分煮る。かぼちゃがやわらかくなったら火を止め、器に盛る。

アドバイス：煮崩れしにくい煮物を作りたいときには、かぼちゃと調味料と一緒に煮るとよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
64	73.0	2.8	0.2	11.1	324	54
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.06	0.06	12	2.1	0.6	

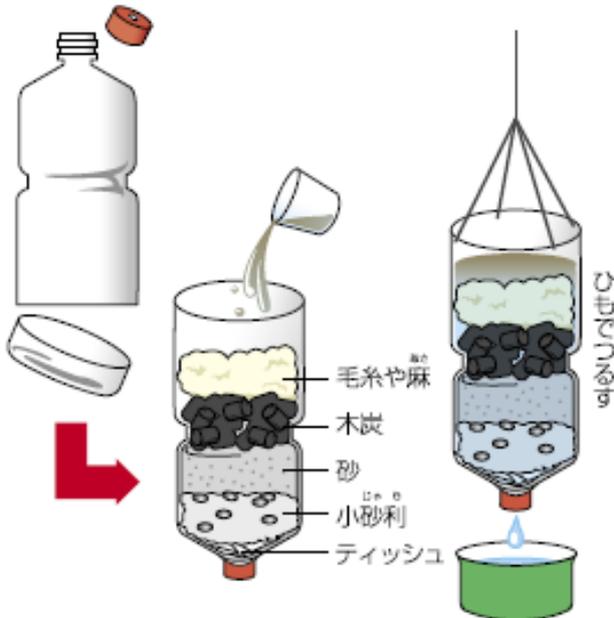
1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	合計	単位
エネルギー	479	538	563	1,580	kcal
水分	430.2	417.6	318.7	1,166.5	g
たんぱく質	16.4	19.9	17.4	53.7	g
脂質	11.0	13.6	11.1	35.7	g
炭水化物	80.1	81.6	92.0	253.7	g
カリウム	916	743	636	2,313	mg
カルシウム	99	72	201	372	mg
鉄分	3.2	1.7	3.0	7.9	mg
ビタミンB ₁	0.30	0.67	0.18	1.15	mg
ビタミンB ₂	0.45	0.19	0.13	0.77	mg
ビタミンC	60	12	27	99	mg
食物繊維	6.8	5.5	3.9	16.2	g
塩分	2.4	3.3	3.2	8.9	g

（“ろ過”のしかた）

ペットボトル

ふたの真ん中に小さな穴をあけ、底の部分は切り取る。さかさにして砂や木炭などのろ過材を入れてひもでつるし、下に水受けを置けばできあがり。



布

布を利用して水を移し替えると、布に汚れが附着して、ある程度きれいな水が得られます。(サイフォンの原理)



ケチャップの容器

スポイトがわりにして、にごった水のきれいな上ずみだけをすいとります。



※注意

ろ過する前の水の汚れの程度によって効果は異なります。また、これらの方法でろ過した水は、飲料水にはなりません。飲み水以外の生活用水を確保するためのひとつの方法として参考にご覧ください。

出典：総務省消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」

【⑧朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

厚揚げのおかかまぶし

材料：分量（4人分）	作り方
厚揚げ…2枚 かつお節…小2袋（5g） 青じそ…4枚 ＜つゆ＞ めんつゆ（ストレート） …小さじ2（10g） 水…小さじ2（10g）	① 厚揚げは、フライパンで素焼きし、食べやすい大きさに切る。 ② めんつゆと水を合わせておく。 ③ ①の上にかつお節、青じそのせん切りをのせ、②のつゆをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
123	60.3	10.0	8.6	1.0	120	182
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
2.1	0.06	0.03	0	0.5	0.1	

レタスの和風サラダ

材料：分量（4人分）	作り方
レタス…4枚 かに風味かまぼこ…4本 調味料 A { 甘みそ…大さじ1（18g） 穀物酢…大さじ1（15g） 水…大さじ1（15g） 焼きのり…1/2枚（1.5g）	① レタスは手でちぎる。かに風味かまぼこは縦にさいておく。 ② Aの調味料を混ぜ合わせる。 ③ ①を盛り付け、②をかけ、細かくちぎった焼きのりを散らす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
24	41.0	1.9	0.1	3.6	91	22
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.02	3	0.7	0.5	

バナナヨーグルト

材料：分量（4人分）	作 り 方
プレーンヨーグルト…400g バナナ…2本	① バナナを食べやすい大きさに切る。 ② 器にバナナを入れ、ヨーグルトをかける。

アドバイス：バナナ以外の生の果物や冷凍の果物（ブルーベリー、マンゴー、ライチ等）の他、乾燥果物でも美味しくいただけます。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
101	121.6	4.1	3.1	15.0	332	123
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.06	0.16	8	0.5	0.1	

【⑧昼食】**簡単混ぜずし**

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合（300g） きゅうり…80g 青じそ…2枚 切干大根…30g ちりめん…40g ポン酢(市販)…大さじ4（72cc）	① 米は、P109 又は P111 を参照し、ご飯を炊く。 ② 切干大根、ちりめんは、熱湯に浸して水気を切り、細かく切ってポン酢をかけておく。 きゅうりは、輪切りにして軽く塩もみし、さっと水洗いする。青じそは、せん切りにする。 ③ 炊き上がったご飯に②を混ぜ、青じそを飾る。

アドバイス：切干大根にポン酢をかけてから、少し時間をおいた方が味がなじんでおいしい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
332	154.7	9.6	1.1	67.5	402	103
鉄分 (mg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.5	0.11	0.06	3	2.2	0.8	

豚肉のごま焼き

材料：分量（4人分）	作 り 方
豚肉…240g サラダ油…大さじ1（12g） 生野菜 キャベツ…240g ミニトマト…4個 A { 料理酒…小さじ1（5g） 薄口醤油…小さじ2（12g） 生姜汁…小さじ2 衣 { 小麦粉…大さじ2・1/2（20g） 水…大さじ3（45g） いりごま（白・黒） …大さじ4（36g）	① 豚肉は、人数分に切り分け、Aの調味料をからめて、10分くらいおく。 ② 衣を混ぜ合わせておく。 ③ 豚肉の水気をふいて、衣をつけて、いりごまをたっぷりまぶし、サラダ油で両面を焼き、中まで火をとおす。 ④ 器に盛り、生野菜を添える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
262	139.3	16.0	16.4	12.3	473	141
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.63	0.13	35	2.9	0.6	

小松菜の辛子和え

材料：分量（4人分）	作 り 方
小松菜…200g もやし…150g カットわかめ…2g さきいか…20g 人参…20g A { 練り辛子…小さじ1/2 薄口醤油…小さじ2・1/2（15g） 本みりん…小さじ1/2（3g）	① 小松菜は、色よくゆでて1～2cmに切り、水気を絞る。 もやしはゆでて冷まし、カットわかめは水につけて戻し、水気を絞る。 さきいかは、食べやすい長さに切り、人参はせん切りにし、さっとゆでる。 ② Aの調味料を合わせ、①を和える。

アドバイス：「さきいか」は、煮物や汁物、鍋など煮る料理に入れると出しがでるとともに柔らかくなり、おいしくいただけます。非常食にも適していますが、塩分の取りすぎに注意しましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
34	127.9	3.6	0.4	4.4	315	91
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.07	0.09	23	1.6	0.9	

キャベツのごま酢

材料：分量（4人分）	作り方
キャベツ…240g きゅうり…60g かに風味かまぼこ…30g いり白ごま…大さじ2（18g） A { 砂糖…小さじ2（6g） 穀物酢…大さじ1（15g） 薄口醤油…大さじ1弱（16g）	① キャベツは、太めのせん切りにして、さっとゆでる。 ② きゅうりは、輪切りにし、青じそは、せん切りにして水にさらす。 ③ かに風味かまぼこは、食べやすい大きさに切り、ほぐす。 ④ いり白ごまを香ばしく煎って半ずりにし、Aの調味料を加え、材料を和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
59	81.8	3.0	2.5	7.0	186	90
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.6	0.04	0.03	27	1.9	0.8	

そうめん入りスープ

材料：分量（4人分）	作り方
そうめん…50g レタス…100g カットわかめ…3g 水…900cc 固形コンソメ…1個（5.3g） 薄口醤油…小さじ2（12cc） こしょう…少々	① そうめんは、3～4cm長さに折る。 レタスはざく切りにする。 カットわかめは、水につけて戻し、水気を切る。 ② 鍋に水と固形コンソメを入れてスープを作り、温めて、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。レタス、カットわかめを加えてさっと煮て、薄口醤油、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
51	261.8	1.8	0.2	10.9	116	13
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.02	0.02	1	0.8	1.4	



和風だしにすると^{にゅうめん}温麺になり、おいしいんだ。

そうめんは、常温で保存できるし、普段からランニングストックしたい食品だね。

1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	合計	単位
エネルギー	499	628	551	1,678	kcal
水分	312.9	394.9	559.9	1,267.7	g
たんぱく質	19.7	29.2	22.0	70.9	g
脂質	12.3	17.9	10.7	40.9	g
炭水化物	75.3	84.2	80.1	239.6	g
カリウム	586	1,190	674	2,450	mg
カルシウム	331	335	138	804	mg
鉄分	2.7	4.4	2.6	9.7	mg
ビタミンB ₁	0.18	0.81	0.25	1.24	mg
ビタミンB ₂	0.23	0.28	0.43	0.94	mg
ビタミンC	11	61	30	68	mg
食物繊維	2.2	6.7	4.8	13.7	g
塩分	0.7	2.3	3.5	6.5	g

新聞紙で作る紙食器

① 新聞紙で正方形を作る

② 切る

③ 角を3角に折る

④ 反対の角も3角に折る

⑤

⑥ 上の3角形の部分をそれぞれ開く

⑦

MEMO
新聞紙やチラシなどで食器を作り、ポリ袋やラップでカバーすると、ご飯やスープ、惣菜などを入れる器として利用できます。

出来上がり

4) 1食の献立

【⑨朝食】

鶏肉入りすいとん汁

材料：分量（4人分）	作 り 方
【すいとん】 A { 薄力粉…120g 片栗粉…50g 水…100 cc 鶏もも肉…160g キャベツ…160g 人参…80g 生しいたけ…80g 水…600 cc 薄口醤油…大さじ1弱（16g） 塩…小さじ1/4弱（1.6g） だしの素…小さじ1/4弱（0.8g）	① ボウルにAを入れて、スプーンですくえるくらいの固さによく混ぜておく。 ② 鶏もも肉は、1 cm位の食べやすい大きさに切る。 キャベツは短冊切り、人参はいちょう切り、生しいたけは細切りにする。 ③ 鍋に水、薄口醤油、塩、だしの素を加え、②の具材を入れて煮る。 ④ ③が煮えたら、①をスプーンで落としながら煮ていき、火がとおったら器に盛り付ける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
254	285.0	10.4	6.3	38.2	354	35
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.12	0.15	20	2.7	1.2	

果物(バナナ)

材料：分量（4人分）
バナナ…100g×4本

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.05	0.04	16	1.1	0	

【⑩昼食】

フライパン de エビピラフ

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2合 人参…小1本（75g） 玉ねぎ…80g ウィンナー…4本（65g） バター…大さじ1（18g） 冷凍エビ…100g A { 水…400cc コンソメ…1個（5.3g） 塩…小さじ1/2	① 米は、洗ってザルにあげておく。 人参、玉ねぎは、粗みじんにしておく。 ウィンナーは、5mmの輪切りにする。 ② フライパンにバターを熱し、①と冷凍エビを入れ炒める。 バターが全体に絡まればAを入れ、蓋をし、ご飯と同じように炊く。 （沸騰すれば火を弱火～中火にし、10分炊く → 強火で3秒 → 火を止め10分蒸らす）

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
396	176.2	8.4	9.8	65.9	210	32
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.9	0.13	0.07	4	1.3	1.1	

大根と人参のアメちゃん煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
大根…200g 人参…50g 干しいたけ…15g ウィンナー…6本（70g） A { アメ…5粒（36g） 濃口醤油…大さじ1	① 大根、人参は皮を取り、乱切りにする。 ウィンナーは5mmの輪切りにする。 ② 鍋に①と干しいたけを入れ、野菜が浸るくらいの水を入れ、更にAの調味料を入れ、水分が無くなるまで煮詰める。 途中で、干しいたけを取り出し、適当な大きさに切る。

アドバイス：今回はカンロ飴を使用しましたが、生姜飴等を利用して生姜煮としてもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
115	71.4	3.7	5.2	15.3	280	280
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.08	0.09	8	2.6	1.0	



フライパン de エビピラフ



大根と人参のアメちゃん煮

大根のモチモチ焼き

材料：分量（4人分）	作 り 方
大根・・・300g 青ネギ・・・8g A { <ul style="list-style-type: none"> かつお節・・・1袋（2g） 薄力粉・・・大さじ4（35g） 片栗粉・・・大さじ2（20g） 水 ごま油・・・13g <たれ> B { <ul style="list-style-type: none"> マヨネーズ・・・30g 濃口醤油・・・3g 七味唐辛子・・・1g 	① 大根は、千切りにしておく。 青ネギは、小口切りにする。 ② Aをビニール袋に入れ、よく混ぜ合わせる。 その中に①を入れ、更に混ぜる。 ③ フライパンにごま油を入れ、②を焼く。 ④ Bの材料を合わせ、たれを作る。 ⑤ ③をお皿に盛り、④のたれをかける。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
149	76.7	1.7	9.2	14.5	200	23
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.03	0.02	10	1.3	0.2	

【⑩甘食】

ジャム蒸しパン

材料：分量（6個分）	作 り 方
A { <ul style="list-style-type: none"> ホットケーキミックス・・・1袋（150g） 卵（Mサイズ）・・・1個 スキムミルク・・・大さじ3 水・・・100cc イチゴジャム・・・小さじ2（10g）	① ボウルにAを入れ混ぜる。 ② ラップに①の生地を置き、イチゴジャムを乗せ、口をゴムで絞る。 ③ 沸騰した湯の中に入れ10分程度ゆでる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
135	31.0	4.0	1.9	25.1	130	63
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.11	1	0.6	0.3	



大根のモチモチ焼き



ジャム蒸しパン

【⑪昼食】

冷やしラーメン

材料：分量（4人分）	作 り 方
インスタントラーメン…2袋 人参…140g きゅうり…1本(100g) ツナ缶（ノオイル）…2缶(140g) 青じそドレッシング…大さじ6	① インスタントラーメンをゆで、ゆでればザルにあげ水で冷まし、皿に盛り付ける。 ② 人参は、千切りにし、ゆでる。 ③ きゅうりは、千切りにする。 ツナ缶は、汁をきっておく。 ④ ①に人参、きゅうり、ツナを盛り付け、青じそドレッシングをかける。

アドバイス：この1人分栄養成分表は、日本食品標準成分表2010を用い、乾麺（1人分46g）で栄養計算しています。インスタントラーメンの種類により、栄養価は変わりますのでご注意ください。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
327	77.2	11.9	16.4	33.0	300	120
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.28	0.41	5	2.3	4.7	

チンゲンサイと梅の和え物

材料：分量（4人分）	作 り 方
チンゲンサイ…200g 人参…50g A { 梅干ペースト 15g 砂糖…大さじ1 濃口醤油…小さじ1 かつおぶし…1袋(2g)	① チンゲンサイは洗い、適当な大きさに切る。 人参は、千切りにする。 ② フライパンで、チンゲンサイと人参を炒める。 ③ 火が通れば火を止め、Aの調味料で和える。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
22	62.7	0.9	0.1	4.9	190	57
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.7	0.03	0.04	13	1.1	1.1	



冷やしラーメン



チンゲンサイと梅の和え物

【⑪甘食】

てんぷらフレンチクルーラー

材料：分量（4個分）	作り方
てんぷら粉・・・80g マヨネーズ・・・大さじ2(28g) 水・・・大さじ4 揚げ油・・・適量 <アイシング> 砂糖・・・30g 水・・・45cc	① ボウルに天ぷら粉、マヨネーズ、水の材料を入れ、混ぜ合わせる。 ② 絞り袋に①の生地を入れ、クッキングシートに8cm程度の円を絞る。 ③ 170度の油にクッキングシートごと入れる。裏返したときにシートをはがし、両面がきつね色になるまで揚げる。 （シートを無理に、はがさない。） ④ 鍋にアイシングの材料を入れ、火にかけ柔らかめのアイシングを作る。 ⑤ ③に④を塗る。

アドバイス：絞り袋の代わりにナイロン袋を用いてもよい。角を少しはさみで切って、絞りましょう。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
231	15.3	1.6	14.6	23.0	31	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.1	0.02	0.01	0	0.5	0.2	



てんぷらフレンチクルーラー

梅干しや漬物は、そのまま食べると塩分が多いですが、調味料の一つとして利用し、和え物など塩分を控えるようにしましょう。

梅干にはクエン酸が含まれており、災害時の疲労回復にも役立ちます。

体を動かしてる？
ずっと座っていたら血栓ができやすくなるよ。
今よりも10分多く、身体を動かそう。
歩くこともOK♡



災害時の家庭用メニュー アラカルト

(水とカセットコンロの熱源あり)

【キーワード】常備食が非常食に！

★ツナ缶でさつま

♪ ツナ缶+麦みそ ♪

材料：分量（4～5人分）	作 り 方																																				
ツナ缶（ノンオイル）…80g 麦味噌…40g めんつゆ…小さじ1 すりゴマ…大さじ2 水…300cc程度 薬味（葱・陳皮）…各適宜 削りかまぼこ…少々 白ご飯（白米）…1人150g <麦飯・雑穀ご飯に変更し食物繊維をUP>	 ① フッ素樹脂加工のフライパンに味噌を平らに塗り広げて弱火で、焼き色と香りがつくまで焼く。 <クッキングシートの上で焼くと片づけが簡単> ② ツナをほぐして、①、めんつゆ、すりゴマを加えてよく混ぜる。 <この状態で冷凍保存可能！> ③ 水をすこしずつ加えて好みの味に溶きのばす。 <食べ方> ご飯に③と薬味、削りかまぼこをのせていただく。																																				
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>1人分 - (kcal)</th> <th>たんばく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>炭水化物(g)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>鉄分(mg)</th> <th>食物繊維(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>白ご飯 (150g)</td> <td>252</td> <td>3.8</td> <td>0.5</td> <td>55.7</td> <td>5</td> <td>0.2</td> <td>0.5</td> <td>0.0</td> </tr> <tr> <td>さつま (4人分)</td> <td>63</td> <td>5.6</td> <td>2.8</td> <td>4.5</td> <td>63</td> <td>0.9</td> <td>1.3</td> <td>1.3</td> </tr> <tr> <td>さつま (5人分)</td> <td>51</td> <td>4.4</td> <td>2.2</td> <td>3.6</td> <td>51</td> <td>0.7</td> <td>1.0</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table>		1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)	白ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.5	0.0	さつま (4人分)	63	5.6	2.8	4.5	63	0.9	1.3	1.3	さつま (5人分)	51	4.4	2.2	3.6	51	0.7	1.0	1.1	
	1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)																													
白ご飯 (150g)	252	3.8	0.5	55.7	5	0.2	0.5	0.0																													
さつま (4人分)	63	5.6	2.8	4.5	63	0.9	1.3	1.3																													
さつま (5人分)	51	4.4	2.2	3.6	51	0.7	1.0	1.1																													

*参考：大下初代先生提供資料を一部変更

★キャベツの塩昆布サラダ

♪ 手軽に野菜を ♪

材料：分量（4人分）	作 り 方																
キャベツ…300g 塩 昆 布…7g ご ま 油…小さじ2 ご ま…小さじ2	 ① キャベツは食べやすい大きさに切る。 ② ①に塩昆布、ごま油、ごまを加えて混ぜ合わせる。																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>1人分 - (kcal)</th> <th>たんばく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>炭水化物(g)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>鉄分(mg)</th> <th>食物繊維(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>45</td> <td>1.5</td> <td>2.8</td> <td>4.8</td> <td>53</td> <td>0.4</td> <td>1.7</td> <td>0.3</td> </tr> </tbody> </table>	1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)	45	1.5	2.8	4.8	53	0.4	1.7	0.3	
1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)										
45	1.5	2.8	4.8	53	0.4	1.7	0.3										

★小松菜ののり和え

♪ 手軽に野菜を パート2 ♪

材料：分量（4人分）	作 り 方																
小松菜…200g しめじ…50g かつお節…5g 海苔の佃煮…20g	 ① 小松菜は色よく茹でて水にとり、食べやすく切る。 ② しめじは、さっと茹でる。 ③ かつお節は空煎りしてほぐし、粉かつおにする。 ④ 小松菜としめじを混ぜあわせ、粉かつおをからめ、海苔の佃煮で和える。																
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>1人分 - (kcal)</th> <th>たんばく質(g)</th> <th>脂質(g)</th> <th>炭水化物(g)</th> <th>カルシウム(mg)</th> <th>鉄分(mg)</th> <th>食物繊維(g)</th> <th>塩分(g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18</td> <td>2.8</td> <td>0.3</td> <td>2.9</td> <td>88</td> <td>1.7</td> <td>1.6</td> <td>0.3</td> </tr> </tbody> </table>	1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)	18	2.8	0.3	2.9	88	1.7	1.6	0.3	
1人分 - (kcal)	たんばく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)										
18	2.8	0.3	2.9	88	1.7	1.6	0.3										

*ワンポイントアドバイス：粉かつおを常備していれば、③を省略することができます。

*参考：平成 15 年度八幡浜中央保健所市町村栄養士定例研修会「手軽にできる人気メニュー集」

★みたらし芋だんご

♪ 心も体も癒されます ♪

材料：分量（8人分）	作り方
じゃがいも…300g（2～3個） 片栗粉…大さじ3 サラダ油…小さじ1 ★みたらしあん 濃口しょうゆ…大さじ2 上白糖…大さじ2 水…大さじ3	① じゃがいもは茹でて潰し、ビニール袋に入れ、温かいうちに片栗粉を入れ、混ぜこねる。500円玉くらいに丸めて全体的に平らにする。（お焼きのようなイメージ） ② 鍋に「みたらしあん」の材料を入れ、沸騰したら火からおろす。 ③ 温めたフライパンに油をひいて①を焼く。焼き目がついたら「みたらしあん」をつけて再び焼く。 ④ 焼けただんごをお皿にのせ、上から残った「みたらしあん」をかける。



1人分-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
61	1.0	1.0	12.0	3	0.3	0.5	0.7

*ワンポイントアドバイス：上白糖は、三温糖やカルシウム糖を常備していれば変更し、ミネラルアップを図ることができます。

*参考：東京法規出版パンフレット「こどもの元気をつくる楽しいかんたんこどものおやつ」

★にんじんとオレンジの蒸しパン

♪ ほのかにオレンジの香りの蒸しパン ♪

材料：分量（15個）	作り方
ホットケーキミックス…200g A〔牛乳…80cc 100%オレンジジュース…20cc ※Aはあわせて100ccにする〕 卵…1個（M玉） にんじん…50g プロセスチーズ…60g（1個20g×3個） マーマレード…大さじ2 アルミカップ…6号 15枚	① 蒸し器は湯をはり、強火にして温めておく。 ② にんじんはすりおろす。 ③ ホットケーキミックス・A・卵・すりおろした人参をボウルに入れ、よく混ぜる。 ④ チーズ1個を5等分し、アルミカップに1ケづつ入れる。 ⑤ ④に③の生地を入れ、ティースプーン半分位の量のマーマレードを上のにせる。 ⑥ 蒸し器に並べ、強火で10～12分程蒸す。

1人分-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
80	2.5	2.2	12.5	47	0.1	0.4	0.3

*アドバイス1：アルミカップは、プリン型に紙カップを入れたものに変更してもOKです。

*アドバイス2：災害時に牛乳、オレンジジュース、卵、人参、チーズはなくても作れます。

マーマレードは、イチゴジャム、きなこ、チョコレートなどに変更してもOKです。

*参考：八幡浜市保健センター井上美詠管理栄養士提供資料を一部変更

1食分すべてを食べると・・・



合計	1人分-(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	鉄分(mg)	食物繊維(g)	塩分(g)
さつま4人分	519	17.1	9.6	92.5	258	3.6	6.0	2.9
さつま5人分	506	16.0	9.0	91.6	246	3.4	5.7	2.6

避難生活は、ストレスがたまり、子どもから大人まで疲労しやすくなります。避難時の食事は、普段から常備食が非常食につながる意識をもって食事を作り、食べなれておくことも大切です。そのためには、繰り返し作り、自分のものにしていきましょう。

また、食事も大切ですが、心を癒す方法としてデザートがあるとほっとして心が和やかになります。可能なら一緒に手作りおやつも作って、心の栄養やスキンシップを図りましょう。

作成：八幡浜保健所管内行政栄養士一同

3 資料

1) 献立名一覧表

【間食あり】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	食パン (6枚切1枚=65g)	ホイッパーのケチャップ添え(40g)	野菜サラダ		バナナ1本 =100g	7
昼食	わかめうどん		こまつなポン酢		いちごヨーグルト	8
間食					ミルクレープ	9
夕食	ごはん(150g)	豆腐ステーキ	きゅうりの梅醤油かけ	中華スープ		10
朝食	ごはん(150g)	かまぼこ	わかめのみそ汁	味つけのり		12
昼食	親子丼		チーズ入り塩昆布和え		果物(桃缶)(60g)	13
間食					さつまいも団子	14
夕食	ごはん(150g)	魚の塩焼き	切干大根のごまサラダ	かぼちの煮物		15
朝食	ごはん(150g)	ゆで卵(M)	キムチのみそ汁	きゅうりの塩もみ		17
昼食	ツナスパゲッティ		ポテトサラダ ☆カレー味		みかんの缶詰 (60g)	18
間食					キャロットケーキ	19
夕食	梅しごはん	高野豆腐のから揚げ	ひじきとトマトのおかか和え	わかめスープ		20
朝食	食パン(6枚切1枚=60g)	ウインナー (1人=17g)	ツナサラダ		牛乳(200cc)	23
昼食	お好み焼き		春雨サラダ	干しいたけのみそ汁		24
間食					ポテトもち	25
夕食	ごはん(150g)	さばの甘辛煮	切干大根のごまマヨサラダ			26
朝食	パンケーキ		切干大根のカレー コールスロー		フルーツヨーグルト	28
昼食	しらすと海苔のパスタ		塩昆布サラダ	コンソメスープ		29
間食					さつまいもとりんごの オレンジ煮	30
夕食	麦ごはん	高野豆腐と野菜の甘酢煮		海藻サラダ		31
朝食	おかかおにぎり		ジャーマンポテト		ももの缶詰 (50g)	33
昼食	そうめんチャンプル		チヂミ	ほうれん草と海苔の スープ		34
間食					黒糖蒸しパン	35

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
夕食	ひじきごはん	豆腐バーグ	マカロニサラダ			36
朝食	ちりめん菜めし		コーンポタージュ			38
昼食	鮭フレークの混ぜご飯		ピーマンの塩昆布和え			38
間食					抹茶いろいろ	39
夕食	さんまの缶詰で炊き込みご飯		とろろ昆布の吸い物	切干大根サラダ		40
朝食	野菜蒸しパン		さつまいもサラダ			42
昼食	冷汁そうめん					43
間食					洋風ブラマンジェ	43
夕食	黒大豆のお寿司		長ネギと卵のスープ	ホウレン草としめじのゴマ和え		44
朝食	ツナ缶と塩昆布のパスタ		ブロッコリーの梅和え			46
昼食	白飯(米75g)	ポークビーンズ				46
間食					あずき缶でぜんざい	47
夕食	白飯(米75g)		きのこの生姜スープ	ほうれん草の中華サラダ		48

主食、主菜、副菜をバランスよく。
最初の1口30回を目安にしっかり、
よく噛んで食べよう。
ゆっくり香りを嗅いで、深呼吸し
たり、うま味などを感じながら、身
体をリラックスさせよう。



【間食なし】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	おにぎり(米160g)	ゆで卵(L)	ぱりぱりきゅうり			50
昼食	ごはん(150g)	大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋				51
夕食	煮込みパスタ		お茶漬け風和え物			52
朝食	きなこミルクパン		簡単ポテトサラダ	切干大根のスープ		54
昼食	サバ缶炊き込み		すいとん汁			55
夕食	ごはん(150g)	高野豆腐の卵とじ	かぼちゃと昆布の煮物			56
朝食	ホットケーキ	コンソメ煮			果物(バナナ100g)	59
昼食	和風パスタ		ポイル野菜のごまマヨ和え			60
夕食	ごはん(150g)	焼き鳥缶詰のポン酢煮	簡単松茸すまし汁			61
朝食	ごはん(150g)	里芋入り豚汁			果物(りんご50g)	63
昼食	豆腐どんぶり		キャベツの酢味噌和え		果物(みかん80g)	64
夕食	ごはん(120g)	ツナじゃが		野菜のごま和え		65
朝食	塩ぞうすい				果物(バナナ100g)	67
昼食	ツナトマトカレー			ひじきのマリネ		68
夕食	ごはん(150g)	厚揚げのおろしポン酢かけ	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁			69
朝食	ツナ卵炒め丼		じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え			71
昼食	梅おろしのパスタ		小松菜のなめ茸和え			72
夕食	ツナと切干大根の炊き込みご飯		春雨の和え物			73

【1日】

※ゴシック体太字は、災害時アンケートで常備しておいて欲しい食材を使っている料理です。

区分	主食	主菜	副菜(1)	副菜(2)	甘食、間食等	ページ
朝食	ごはん(150g)	スクランブルエッグ	きゅうりのおかか塩 昆布和え	味噌汁		75
昼食	ゆで大豆のドライカレー			切干し大根のサラ ダ	ミルクくずもち	76
夕食	ごはん(150g)	鶏肉と小松菜の煮 物	レンコンのきんぴら	人参のサラダ		78
朝食	ごはん(150g)	ミックスベジタブル の卵とじ	野菜のおかか煮	ほうれん草と海苔 の和え物		81
昼食	ごはん(150g)	豚肉のマリネ	きんぴらサラダ	そうめん入りの スープ		82
夕食	青菜のごはん	高野豆腐のオイル 焼き天つゆかけ	かぼちゃと桜えび の含め煮			84
朝食	ごはん(150g)	厚揚げのおかかま ぶし	レタスの和風サラ ダ		バナナヨーグルト	87
昼食	簡単混ぜずし	豚肉のごま焼き	小松菜の辛子和え			88
夕食	ごはん(150g)	鶏肉の月見蒸し	キャベツのごま酢	そうめん入りスープ		90

【1食】

朝食	鶏肉入りすいとん汁				果物(バナナ100g)	93
昼食	フライパンdeエビピ ラフ	大根と人参のアメ ちゃん煮	大根のモチモチ焼 き		ジャム蒸しパン	94
昼食	冷やしラーメン			チンゲンサイと梅 の和え物	てんぷらフレンチク ルーラー	96
昼食	ツナ缶でさつま		キャベツの塩昆布 サラダ	小松菜ののり和え	みたらし芋だんご、 にんじんとオレンジ の蒸しパン	98

2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
主食	65	ごはん	1人=飯120g	202	72.0	3.0	0.4	44.5	35	4	0.1	0.02	0.01	0	0.4	0.0	1
主食	10	ごはん	1人=飯150g	252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0.03	0.02	0	0.5	0.0	2
主食	46	白飯	1人=米75g	252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5	0.2	0.03	0.02	0	0.5	0.0	2
主食	50	おにぎり	1人=米160g	571	204.0	8.5	1.0	126.0	99	10	0.3	0.07	0.03	0	1.0	0.0	
主食	31	麦ごはん		248	115.7	4.3	0.6	54.1	70	5	0.6	0.06	0.01	0	1.3	0.0	
主食	67	塩ぞうすい		376	606.9	11.9	5.9	65.2	275	51	1.7	0.11	0.25	8	1.4	2.0	787
主食	20	梅しそごはん		259	92.9	4.0	1.0	56.3	66	21	0.3	0.03	0.02	0	0.8	0.7	276
主食	33	おかかおにぎり		281	93.3	5.8	2.5	57.0	107	35	0.7	0.06	0.07	2	1.0	0.7	276
主食	38	ちりめん菜めし		293	107.2	7.8	2.8	58.1	195	129	1.1	0.08	0.06	8	1.9	0.9	354
主食	38	鮭フレークの混ぜごはん		290	99.7	7.4	2.8	56.2	100	36	0.4	0.07	0.05	0	0.7	1.0	394
主食	84	小松菜のごはん		336	137.7	5.9	0.8	72.6	159	31	1.2	0.09	0.04	6	0.8	0.7	276
主食	44	黒大豆のお寿司		293	97.7	6.3	1.6	60.2	162	16	1.1	0.10	0.03	0	1.2	0.4	157
主食	88	簡単混ぜずし		332	154.7	9.6	1.1	67.5	402	103	1.5	0.11	0.06	3	2.2	0.8	315
主食	36	ひじきごはん		272	97.6	4.6	1.3	58.8	159	53	1.5	0.05	0.05	0	1.7	0.8	315
主食	94	フライパンdeエビピラフ		396	176.2	8.4	9.8	65.9	210	32	0.9	0.13	0.07	4	1.3	1.1	433
主食	40	さんまの缶詰で炊き込みごはん		334	127.2	8.6	5.2	59.3	78	23	0.7	0.05	0.09	1	1.2	0.4	157
主食	55	サバ缶炊き込み		370	156.2	14.7	5.8	58.7	195	130	1.4	0.13	0.21	0	0.4	0.8	315
主食	73	ツナと切干大根の炊き込みごはん		377	110.5	11.2	8.0	63.4	317	35	1.9	0.12	0.09	0	2.1	1.3	512
主食	13	親子丼		418	176.9	18.3	9.0	62.5	238	40.4	0.0	0.06	0.33	1.5	0.8	1.8	709
主食	64	豆腐どんぶり		362	156.0	13.1	6.4	59.6	227	82	1.0	0.23	0.10	1	0.7	0.9	354
主食	71	ツナ卵炒め丼		555	331.2	19.8	14.1	82.3	333	49	2.1	0.12	0.30	6	1.8	1.9	748
主食	68	ツナトマトカレー		472	281.5	13.0	15.2	69.5	437	39	1.2	0.11	0.07	12	2.8	2.2	866
主食	76	ゆで大豆のドライカレー		482	184.9	17.7	13.1	71.9	650	60	2.5	0.22	0.13	20	5.2	1.1	433
主食	98	ツナ缶でさつま	4人で分けた場合	315		9.4	3.3	60.2		68	1.1				1.8	1.3	512
主食	98	ツナ缶でさつま	5人で分けた場合	303		8.2	2.7	59.3		56	0.9				1.5	1.1	433
主食	23	食パン	6枚切1枚=60g	158	22.8	5.6	2.6	28.0	58	17	0.4	0.04	0.02	0	1.4	0.8	315
主食	7	食パン	6枚切1枚=65g	172	24.7	6.0	2.9	30.4	63	19	0.4	0.05	0.03	0	1.5	0.8	315
主食	54	きなこミルクパン		212	45.8	9.7	4.1	35.6	280	98	1.0	0.11	0.14	0	2.4	0.9	354
主食	8	わかめうどん		274	182.2	10.4	2.1	52.5	170	38	0.8	0.09	0.13	1	4.0	2.0	787
主食	34	そうめんチャンプル		191	58.7	5.3	13.2	12.2	71	9	0.3	0.01	0.03	1	0.5	1.1	433
主食	43	冷汁そうめん		585	202.0	31.0	15.9	75.3	543	141	2.8	0.21	0.34	8	3.6	7.8	3071
主食	96	冷やしラーメン		327	77.2	11.9	16.4	33.0	300	120	0.7	0.28	0.41	5	2.3	4.7	1850
主食	18	ツナスパゲッティ		380	81.6	14.0	7.0	62.1	299	28	1.5	0.17	0.08	4	3.0	1.6	630

2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
主食	29	しらすと海苔のパスタ		456	70.2	23.8	5.1	75.3	402	115	1.9	0.26	0.15	8	4.3	1.6	630
主食	46	ツナ缶と塩昆布のパスタ		346	17.2	13.0	5.2	59.2	252	25	1.4	0.17	0.07	0	2.6	1.0	394
主食	52	煮込みパスタ		517	154.8	19.9	12.3	80.8	933	116	2.4	0.23	0.12	31	7.3	2.1	827
主食	60	和風パスタ		539	284.0	18.7	9.9	86.8	456	45	2.0	0.23	0.11	8	4.3	2.4	945
主食	72	梅おろしのパスタ		406	86.1	13.8	2.3	79.3	388	36	1.8	0.21	0.08	7	3.7	1.4	551
主食	24	お好み焼き		389	122.5	9.3	8.6	65.6	442	85	1.7	0.16	0.11	16	4.3	0.6	236
主食	34	チヂミ		142	68.5	4.2	3.9	21.3	168	110	1.0	0.05	0.03	2	1.3	1.8	709
主食	59	ホットケーキ		259	50.8	7.9	7.8	38.7	198	96	0.8	0.09	0.21	0	1.0	0.6	236
主菜	83	豚肉のマリネ		197	99.2	13.3	11.3	9.2	413	30	0.8	0.56	0.12	10	1.2	1.2	472
主菜	89	豚肉のごま焼き		262	139.3	16.0	16.4	12.3	473	141	1.3	0.63	0.13	35	2.9	0.6	236
主菜	61	焼き鳥缶詰のポン酢煮		153	175.3	15.7	6.3	10.6	378	32	2.8	0.10	0.21	10	1.9	2.0	787
主菜	78	鶏肉と小松菜の煮物		171	189.8	12.0	10.4	9.2	689	79	1.7	0.12	0.25	20	3.9	1.0	394
主菜	90	鶏肉の月見蒸し		189	126.3	13.4	7.5	6.5	328	30	1.6	0.16	0.36	2	1.6	1.3	512
主菜	23	ウインナー	1人2本=40g	128	21.2	5.3	11.4	1.2	72	3	0.3	0.10	0.05	4	0.0	0.8	315
主菜	7	ポイルウインナーのケチャップ添え	1人2本=40g	132	23.2	5.4	11.4	2.0	86	3	0.3	0.10	0.05	4	0.1	0.9	354
主菜	15	魚の塩焼き		197	119.1	16.8	11.6	4.8	389	33	1.7	0.13	0.38	35	1.7	1.3	512
主菜	26	さばの甘辛煮		198	63.5	13.2	10.4	9.9	194	134	1.4	0.09	0.31	1	0.1	1.8	709
主菜	51	大根と白菜と鮭の豆乳味噌鍋		226	427.1	17.1	7.9	22.3	1109	113	2.2	0.30	0.22	28	4.7	2.0	787
主菜	65	ツナじゃが		343	245.4	11.6	9.9	50.6	893	30	1.3	0.22	0.11	61	3.6	2.1	827
主菜	17	ゆで卵	Mサイズ	76	38.1	6.2	5.2	0.2	65	26	0.9	0.03	0.22	0	0.0	0.2	79
主菜	50	ゆで卵	Lサイズ	83	42.0	6.8	5.7	0.2	72	28	1.0	0.03	0.24	0	0.0	0.4	157
主菜	75	スクランブルエッグ		132	71.4	7.7	10.1	2.0	157	31	1.1	0.07	0.24	7	0.4	1.0	394
主菜	81	ミックスベジタブルの卵とじ		163	100.8	8.7	8.8	11.6	224	41	1.6	0.16	0.28	9	3.0	0.8	315
主菜	10	豆腐ステーキ		176	169.1	9.7	9.8	11.5	304	144	1.1	0.13	0.05	15	1.7	0.8	315
主菜	36	豆腐バーグ		172	31.4	7.3	11.8	8.4	117	71	1.2	0.04	0.07	2	1.0	1.3	512
主菜	69	厚揚げのおろしポン酢かけ		159	132.8	11.6	10.2	4.8	298	214	2.6	0.09	0.07	10	1.6	1.3	512
主菜	87	厚揚げのおかまぶし		123	60.3	10.0	8.6	1.0	120	182	2.1	0.06	0.03	0	0.5	0.1	39
主菜	20	高野豆腐のから揚げ		234	49.4	14.0	14.3	9.9	141	182	2.1	0.01	0.04	10	1.1	2.3	906
主菜	31	高野豆腐と野菜の甘酢煮		216	147.6	9.5	13.4	14.9	255	191	2.0	0.12	0.07	27	3.1	1.1	433
主菜	57	高野豆腐の卵とじ		113	155.5	8.9	5.9	5.5	109	79	1.4	0.05	0.15	1	0.9	1.1	433
主菜	85	高野豆腐のオイル焼き天つゆかけ		163	108.0	8.7	10.1	8.3	153	118	1.3	0.04	0.03	9	1.0	1.9	748
主菜	47	ポークビーンズ		221	239.5	10.2	12.8	17.7	683	47	1.4	0.27	0.11	29	5.1	1.0	394
主菜	59	コンソメ煮		104	144.9	4.9	5.2	9.8	183	41	0.7	0.08	0.02	8	3.6	1.0	394

2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	16	かぼちゃの煮物		73	79.9	1.8	0.1	14.7	344	18	0.5	0.06	0.06	13	2.2	0.9	354
副菜	57	かぼちゃと昆布の煮物		112	133.6	2.9	0.3	25.7	606	38	0.7	0.06	0.10	34	4.6	1.1	433
副菜	85	かぼちゃと桜えびの含め煮		64	73.0	2.8	0.2	11.1	324	54	0.4	0.06	0.06	12	2.1	0.6	236
副菜	81	野菜のおかか煮		39	178.4	2.0	1.2	7.7	247	23	0.3	0.04	0.03	8	1.3	1.1	433
副菜	94	大根と人参のアメちゃん煮		115	71.4	3.7	5.2	15.3	280	280	0.4	0.08	0.09	8	2.6	1.0	394
副菜	95	大根のモチモチ焼き		149	76.7	1.7	9.2	14.5	200	23	0.3	0.03	0.02	10.0	1.3	0.2	79
副菜	33	ジャーマンポテト		120	62.0	2.6	7.1	11.5	270	9	0.3	0.11	0.02	22	1.2	1.1	433
副菜	79	レンコンのきんぴら		70	68.9	1.1	3.4	9.3	146	18	0.3	0.04	0.01	9	1.3	0.7	276
副菜	45	ほうれん草としめじのゴマ和え		81	98.9	5.1	4.6	8.6	580	125	2.0	0.17	0.20	21	4.2	0.5	197
副菜	82	ほうれん草と海苔の和え物		25	61.0	1.9	0.5	5.1	401	30	1.1	0.07	0.12	43	1.9	0.5	197
副菜	96	チンゲンサイと梅の和え物		22	62.7	0.9	0.1	4.9	190	57	0.7	0.03	0.04	13	1.1	1.1	433
副菜	8	こまつなポン酢		46	76.6	3.6	2.3	4.0	187	80	1.4	0.05	0.06	11	1.9	1.2	472
副菜	72	小松菜のなめ茸和え		11	53.7	1.1	0.1	2.6	279	86	1.5	0.07	0.08	20	1.3	0.6	236
副菜	89	小松菜の辛子和え		34	127.9	3.6	0.4	4.4	315	91	1.6	0.07	0.09	23	1.6	0.9	354
副菜	98	小松菜ののり和え		18		2.8	0.3	2.9		88	1.7				1.6	0.3	118
副菜	14	チーズ入り塩昆布和え		49	80.1	3.4	2.6	4.1	181	137	1.3	0.03	0.09	19	2.1	0.5	197
副菜	39	ピーマンの塩昆布和え		26	64.0	1.0	1.1	4.2	165	13	0.4	0.02	0.03	52	1.8	0.4	157
副菜	46	ブロッコリーの梅和え		12	26.3	1.6	0.2	1.9	122	14	0.3	0.04	0.05	30	1.3	1.4	551
副菜	60	ボイル野菜のごまマヨ和え		143	96.8	1.3	5.2	23.8	174	64	0.5	0.05	0.04	18	1.9	0.1	39
副菜	64	キャベツの酢味噌和え		50	110.7	2.0	0.8	10.0	247	59	0.5	0.05	0.04	41	2.4	0.5	197
副菜	91	キャベツのごま酢		59	81.8	3.0	2.5	7.0	186	90	0.6	0.04	0.03	27	1.9	0.8	315
副菜	52	お茶漬け風和え物		19	23.8	0.7	0.0	3.9	59	14	0.2	0.01	0.01	2	0.4	0.6	236
副菜	66	野菜のごま和え		26	49.7	1.8	1.6	2.1	57	44	0.5	0.05	0.04	6	1.0	0.5	197
副菜	71	じゃが芋ときゅうりの酢じょうゆ和え		68	90.0	1.7	0.2	15.1	375	11	0.4	0.08	0.04	30	1.3	0.8	315
副菜	10	きゅうりの梅醤油かけ		24	43.8	1.0	1.1	2.8	114	39	0.3	0.02	0.01	6	0.9	1.0	394
副菜	75	きゅうりのおかか塩昆布和え		22	51.0	1.8	0.9	2.7	157	37	0.4	0.03	0.02	7	1.0	0.9	354
副菜	18	きゅうりの塩もみ		4	28.6	0.3	0.0	0.9	60	8	0.1	0.01	0.01	4	0.3	0.3	118
副菜	50	ぱりぱりきゅうり		48	99.0	1.5	3.4	3.8	222	57	0.5	0.05	0.04	14	1.5	1.5	591
副菜	21	ひじきとトマトのおかか和え		20	52.7	1.8	0.0	4.4	262	49	2.0	0.04	0.06	7	1.8	0.8	315
副菜	68	ひじきのマリネ		101	37.3	7.5	3.8	10.4	420	298	4.7	0.04	0.09	2	2.9	1.1	433
副菜	73	春雨の和え物		63	39.6	1.7	2.8	7.9	91	34	0.4	0.05	0.02	7	0.8	0.4	157
副菜	37	マカロニサラダ		122	24.8	4.4	5.5	13.1	110	14	0.6	0.11	0.03	8	1.1	0.4	157
副菜	54	簡単ポテトサラダ		298	100.0	4.0	14.4	38.0	-	-	-	-	-	-	-	0.7	276

2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	19	ポテトサラダ☆カレー味		125	68.7	2.8	7.8	11.0	288	21	0.8	0.06	0.08	19	1.5	0.5	197
副菜	42	さつまいもサラダ		151	35.9	1.0	7.7	20.0	275	26	0.6	0.07	0.03	15	1.4	0.5	197
副菜	79	人参のサラダ		50	29.1	0.4	3.4	4.7	101	10	0.1	0.02	0.02	1	0.5	0.5	197
副菜	83	きんぴらサラダ		42	34.1	0.9	1.6	6.3	131	27	0.3	0.02	0.01	1	2.3	0.7	276
副菜	41	切干大根サラダ		120	40.0	4.3	9.5	4.8	217	35	0.6	0.02	0.03	1	1.5	0.8	315
副菜	15	切干大根のごまサラダ		94	44.7	2.0	6.7	7.3	275	94	1.1	0.05	0.04	5	2.3	0.3	118
副菜	27	切干大根のごまマヨサラダ		71	17.9	1.3	4.9	6.8	259	45	0.7	0.05	0.07	1	2.5	0.1	39
副菜	28	切干大根カレーコールスロー		115	94.4	1.7	7.7	10.2	298	52	1.2	0.05	0.04	1	2.1	0.8	315
副菜	77	切干し大根のサラダ		66	45.7	2.4	2.1	10.1	433	82	1.2	0.05	0.05	2	2.8	1.2	472
副菜	48	ほうれん草の中華サラダ		72	70.5	3.5	4.6	5.0	412	80	1.6	0.09	0.17	18	2.2	0.1	39
副菜	23	ツナサラダ		143	41.7	4.1	13.0	2.3	99	10	0.2	0.02	0.02	2	0.4	0.5	197
副菜	87	レタスの和風サラダ		24	41.0	1.9	0.1	3.6	91	22	0.3	0.02	0.02	3	0.7	0.5	197
副菜	7	野菜サラダ		55	71.8	0.9	4.3	3.6	158	17	0.3	0.04	0.03	15	0.9	0.1	39
副菜	29	塩昆布サラダ		60	71.2	1.4	4.4	4.9	196	35	0.4	0.03	0.04	23	1.6	0.5	197
副菜	98	キャベツの塩昆布サラダ		45		1.5	2.8	4.8		53	0.4				1.7	0.3	118
副菜	24	春雨サラダ		153	46.3	3.4	6.7	19.6	123	76	0.9	0.05	0.08	2	1.0	2.9	1142
副菜	32	海藻サラダ		74	72.4	3.5	4.4	5.9	126	77	0.7	0.04	0.04	3	1.6	2.6	1024
副菜	12	わかめのみそ汁	味噌	48	185.3	2.7	0.8	7.9	153	25	0.5	0.03	0.02	2	1.8	1.6	630
副菜	17	キムチのみそ汁	味噌	43	200.2	2.8	0.9	8.9	225	33	0.7	0.06	0.09	6	4.0	2.0	787
副菜	25	干しいたけのみそ汁	味噌	74	163.8	3.8	4.5	7.7	194	84	1.2	0.07	0.12	0	3.5	0.8	315
副菜	69	玉ねぎとじゃがいもの味噌汁	味噌	61	204.6	2.4	0.8	12.9	313	26	0.6	0.07	0.07	14	2.9	1.2	472
副菜	76	味噌汁	味噌	50	205.1	2.9	2.3	4.8	217	42	0.6	0.03	0.04	4	1.5	1.4	551
副菜	63	里芋入り豚汁	味噌	88	221.8	4.7	3.2	10.1	410	28	0.7	0.16	0.06	5	2.4	1.2	472
副菜	40	とろろ昆布の吸い物	すまし汁	76	82.1	5.6	0.6	15.0	602	82	1.0	0.04	0.05	2	4.0	1.2	472
副菜	56	すいとん汁	すまし汁	129	216.7	2.6	3.5	21.3	157	17	0.1	0.04	0.05	4	1.7	2.2	866
副菜	62	簡単松茸すまし汁	すまし汁	13	159.1	1.5	0.3	3.3	64	97	0.2	0.01	0.03	0	1.8	2.6	1024
副菜	93	鶏肉入りすいとん汁	すまし汁	254	285.0	10.4	6.3	38.2	354	35	0.7	0.12	0.15	20	2.7	1.2	472
副菜	35	ほうれん草と海苔のスープ	鶏がら	45	192.3	3.2	2.5	3.5	211	40	0.7	0.04	0.11	8	1.8	0.9	354
副菜	11	中華スープ	鶏がら	69	210.4	3.9	2.6	7.0	135	21	0.6	0.05	0.13	2	1.0	0.4	157
副菜	21	わかめスープ	コンソメ	22	178.8	0.9	0.3	4.5	66	24	0.3	0.01	0.02	4	1.0	1.0	394
副菜	30	コンソメスープ	コンソメ	46	197.9	1.2	1.8	6.2	125	15	0.2	0.05	0.02	8	1.6	0.7	276
副菜	38	コーンポタージュ	コンソメ	154	165.0	5.1	4.4	24.0	303	112	0.4	0.06	0.20	4	1.8	1.4	551
副菜	44	長ネギと卵のスープ	コンソメ	75	181.3	2.1	4.7	6.0	199	27	0.4	0.03	0.08	7	1.3	1.0	394

2) 栄養価一覧表

区分	P	献立名	備考	エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	ナトリウム (mg)
副菜	48	きのこの生姜スープ	コンソメ	25	105.6	2.2	1.1	2.4	126	45	0.4	0.06	0.04	2	1.0	0.9	354
副菜	55	切干大根のスープ	コンソメ	17	198.0	0.4	0.0	4.0	162	25	0.4	0.01	0.01	1	1.1	0.4	157
副菜	84	そうめん入りのスープ	コンソメ	47	194.3	1.9	0.2	10.4	155	10	0.4	0.08	0.04	1	1.5	1.4	551
副菜	91	そうめん入りスープ	コンソメ	51	216.8	1.8	0.2	10.9	116	13	0.2	0.02	0.02	1	0.8	1.4	551
副菜	12	かまぼこ		29	38.5	3.2	0.2	3.4	79	11	0.1	0.00	0.00	2	0.3	0.8	315
副菜	13	味つけのり		3	0.1	0.6	0.1	0.7	43	3	0.1	0.01	0.04	3	0.4	0.1	39
甘食・間食	23	牛乳	牛乳200cc=206g	138	180.0	6.7	7.8	9.9	309	227	0.0	0.08	0.31	2	0.0	0.2	79
甘食・間食	9	いちごヨーグルト		77	84.0	4.3	0.2	14.4	153	120	0.1	0.03	0.15	0	0.1	0.2	79
甘食・間食	88	バナナヨーグルト		101	121.6	4.1	3.1	15.0	332	123	0.1	0.06	0.16	8	0.5	0.1	39
甘食・間食	28	フルーツヨーグルト		72	91.5	2.9	0.2	14.8	128	76	0.3	0.05	0.10	8	0.3	0.1	39
甘食・間食	39	抹茶ういろう		128	2.4	32.4	0.4	26.8	229	98	0.6	0.05	0.16	2	1.4	0.1	39
甘食・間食	77	ミルクくずもち		66	31.9	2.3	2.0	10.0	48	11	0.3	0.03	0.07	0	0.5	0.7	276
甘食・間食	43	洋風ブラマンジェ		90	48.5	1.7	1.9	16.5	84	56	2.0	0.17	0.20	21	4.2	0.5	197
甘食・間食	8	果物	1人=バナナ正味100g	86	75.4	1.1	0.2	22.5	360	6	0.3	0.05	0.04	16	1.1	0.0	
甘食・間食	63	果物	1人=りんご正味50g	27	42.5	0.1	0.1	7.3	55	2	0.0	0.01	0.01	2	0.8	0.0	Tr
甘食・間食	64	果物	1人=みかん正味80g	37	69.5	0.6	0.1	9.6	120	17	0.2	0.08	0.02	26	0.8	0.0	1
甘食・間食	19	みかんの缶詰	1人=60g	38	50.3	0.3	0.1	9.2	45	5	0.2	0.03	0.01	9	0.3	0.0	2
甘食・間食	14	果物(桃缶)	1人=60g	51	47.1	0.3	0.1	12.4	48	2	0.1	0.01	0.01	1	0.8	0.0	1
甘食・間食	33	桃の缶詰	1人=50g	43	39.3	0.3	0.1	10.3	40	2	0.1	0.01	0.01	1	0.7	0.0	1
甘食・間食	30	さつまいもとりんごのオレンジ煮		85	82.4	0.7	0.1	21.1	280	19	0.3	0.07	0.02	24	1.6	0.0	
甘食・間食	14	さつまいも団子		185	67.3	1.3	2.4	39.8	474	45	0.7	0.11	0.03	29	2.3	0.0	19
甘食・間食	25	ポテトもち		191	96.6	4.3	6.2	28.7	446	63	0.5	0.09	0.10	35	1.3	1.0	394
甘食・間食	99	みたらし芋だんご		61		1.0	1.0	12.0		3	0.3				0.5	0.7	276
甘食・間食	47	あずき缶でぜんざい		241	132.6	5.7	0.6	51.9	189	54	0.8	0.05	0.09	0	2.1	0.2	79
甘食・間食	97	てんぷらフレンチクルーラー		231	15.3	1.6	14.6	23.0	31	10	0.1	0.02	0.01	0.0	0.5	0.2	79
甘食・間食	28	パンケーキ		350	63.0	8.4	8.0	58.8	254	129	0.8	0.11	0.19	1	1.4	0.5	197
甘食・間食	35	黒糖蒸しパン		137	29.1	2.2	0.4	60.4	197	54	0.8	0.04	0.02	0	0.6	0.4	157
甘食・間食	42	野菜蒸しパン		87	16.3	2.2	0.8	18.0	111	42	0.1	0.03	0.05	1	0.5	0.3	118
甘食・間食	99	にんじんとオレンジの蒸しパン		80		2.5	2.2	12.5		47	0.1				0.4	0.3	118
甘食・間食	95	ジャム蒸しパン		135	31.0	4.0	1.9	25.1	130	63	0.3	0.04	0.11	1	0.6	0.3	118
甘食・間食	9	ミルクレープ		196	59.2	5.1	7.2	27.3	157	87	0.3	0.06	0.15	1	0.6	0.4	157
甘食・間食	19	キャロットケーキ		187	32.3	3.9	5.6	60.5	143	42	0.5	0.05	0.09	1	1.1	0.4	157

3) カセットコンロを使ったごはんの炊き方（家庭用）

◎準備物

- ・ポリエチレン袋
- ・水
- ・鍋 ・熱源（カセットコンロなど）

（災害時のご飯の炊き方1例）

◎水の割合

米1合+水1合

〔 無洗米または洗った米

出来上がりのご飯の重量約 340g 〕



①

炊飯袋に洗った米と水を同量入れる

※ 必ず1合ずつ袋に入れる



②

袋を手でしぼり、中の空気を抜く



③

袋の空気を抜いたまま袋の口を折り曲げ、輪ゴムでしぼる



④

ザルに封止めた袋を入れる

ザルがあった方が、ナイロンが直接鍋にあたって溶ける心配がない。



⑤

あらかじめ鍋に湯を沸かし、ザルごと鍋の湯の中に入れ、約30分間茹でる



⑥

鍋で約30分間ゆで、ザルごと鍋から取り出し、湯切りする



⑦

ご飯の出来上がり！

出来上がったご飯を新聞紙に包んで、ダンボール箱や発泡スチロールに移して、蒸らすといいよ。



県民健康づくり計画
イメージキャラクター「ヘルシーくん」

平成25年度八幡浜保健所管内市町米養士等業務推進支援事業

4) 炊飯後の重量変化とカセットボンベの変化

平成 25 年度市町栄養士等業務推進支援事業【災害対策実習】

実施日：H25. 8. 19（月）場所：八幡浜保健所

【洗米の場合】

○水から炊く 10：26→11：06（40分） 10：36頃小さいプクプク泡が立つ（10分）

鍋の蓋は常時している。11：06からは火を止め、そのまま12時まで蒸らした。

洗米	ナイロン袋+米の重さ(g)	ナイロン袋+米+水の重さ(g) [※]	ナイロン袋+米飯の重さ(g)	蓋付カセットガス残量(g)	使用量(g)	内容残量(g)
A	180	360[180]	360	265	90	160
B	180	340[160]	340			
C	180	340[160]	340			
D	180	330[150]	330	285	70	180
E	180	370[190]	370			
F	180	340[160]	350			

〈備考〉

- [※]：水の重さ（g）
- 蓋付カセット容器重量 355 g（本体重量 105 g、内容量 250 g）
- A・B・C のカセットコンロで、アルファ米の水を1冊を「強」で沸かしたので、ガスを 20g 使用したことがわかった。

〈注意事項〉

- 1 合の 1 袋を作るのであれば問題ないが、大量に作る場合は、米が水を吸うため後の作業を楽にするためには次の点に注意しておくことよ。
 - ザルの重さを量る。
 - 例えば米 6 合を洗米する。
 - (2) 洗米の水気を切り、ザルごと量る。
 - (4) (3) - (1) = 洗米の重量
 - (5) 洗米の重量 ÷ 6 = 1 袋に入れる洗米の重さ

【無洗米の場合】

○沸騰水から炊く 10：27→10：57（30分）ザルを入れた時に湯量が多いと減量する必要があり、やけどの危険性がある。水の段階で米入りザルを入れ水量の事前チェックしておく方が安全である。

鍋の蓋は常時している。10：57からは火を止め、そのまま12時まで蒸らした。

無洗米	ナイロン袋+米の重さ(g)	ナイロン袋+米+水の重さ(g) [※]	ナイロン袋+米飯の重さ(g)	蓋付カセットガス残量(g)	使用量(g)	内容残量(g)
A	165	335[170]	340	296	59	191
B	160	340[180]	340			
C	165	345[180]	340			
D	165	345[180]	350	288	67	183
E	160	340[180]	350			
F	165	340[175]	340			

【アドバイス】

- 上記の結果からカセットガスを少しでも長く持たせるには、アルファ米の水を沸かしたガス 20 g を考慮したとしても水から炊くのではなく、沸騰水から炊いた方がガスの効率がよい。

5) 鍋を使ったご飯の炊き方

◎準備物

◎米に対する水量の計算方法

- ・鍋
- ・米
- ・水
- ・コンロ

米の重量×1.5 →例えば…米 300 g×1.5=450 cc

米の容量×1.2 →例えば…4合×180 cc×1.2=864 cc≒860 cc

1合=180 cc



① 洗米

- ① ボウルに米を入れて、水を注ぎ入れる。
- ② 軽くひと混ぜして水を捨てる。
- ③ これを3回ほど繰り返して、米をざるにあげる。



② 加水・吸水

- ④ 鍋に米を入れ、分量の水を加える。
- ⑤ 30分以上放置する。



③ 加熱

- ⑥ 鍋のふたをして、中火～強火で10分加熱する。
- ⑦ 沸騰してきたら強火で5分加熱する。
- ⑧ 弱火にして10～15分加熱する。



④ 蒸らし

- ⑨ 火を止めて15分ほど蒸らす。



⑤ できあがり

ご飯を美味しく炊き上げるには、ふたと鍋の間にふきんをはさんでおくといいよ！



大洲市食育キャラクター「なしお」

6) 茹で時間 1 分のスパゲティー (家庭用)

◎準備物

- ・ 冷凍パック (L サイズ) ・ 水 ・ スパゲティー (1 人 100g)
- ・ 鍋 ・ 熱源 (カセットコンロなど)
- ・ ザル



① 冷凍パックに、スパゲティーを入れる

※ 冷凍パックがなければ、ナイロン袋でもよい



② 水を入れ、口を閉める

※ スパゲティー 100g に対して
水 300cc



③ 時間がたつと、スパゲティーの色が白くなる



④ 鍋に少量の湯を沸かし②のスパゲティーを 1 分間茹でる

※ 色が黄色っぽく変わる



スパゲティーのできあがり!

※ 水が貴重なため、鍋から直接、箸などでスパゲティーをすくい器へ盛ってもよい

【浸水時間の目安】

1.4 mm 太さ = 1 時間

1.7 mm 太さ = 1 時間 30 分

1.9 mm 太さ = 2 時間



県民健康づくり計画
イメージキャラクター「ヘルシーくん」

7) 戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方

重量変化率は、文部科学省の日本食品標準成分表 2010 表 13 のとおり公表されています。また、調理のためのベーシックデータ（女子栄養大学出版）なども参考にしてください。

同じ材料でも企業が違う商品では戻し率もまちまちで、個人の戻し方等でも差があります。あくまでも参考として、次の表に示します。

戻し率（戻した後の重量倍率）と戻し方

	食品名	戻し率	戻し方
海藻類	カットわかめ	12 倍	水に浸す（約 5 分）
	素干しわかめ	11 倍	水に浸す（約 10 分）
	ひじき	8.5 倍	水に浸す（約 20 分）
麺類	スパゲティー	2.5 倍	1.5%塩分の熱湯で茹でる
	干しうどん	3 倍	8~10 倍の量の熱湯で茹でる
	そうめん	3 倍	8~10 倍の量の熱湯で茹でる
野菜 きのこ類	切干大根	4 倍	さっと洗って水に浸す（約 15 分）
	干ししいたけ	4 倍	水に浸す（約 30 分）
豆 豆製品	大豆	2.5 倍	水洗い後、水に浸す（一晚）
	高野豆腐	6 倍	60℃の湯に浸し（約 30 分）水中で押し絞る

8) サバイバル料理を体験しよう！（災害時に備えて）

講習会名：

実施日：平成 年 月 日（ ）

実施場所：



(1) 災害の種類

火災、地震、濁水、洪水、雪害

(2) 地震が起きたら・・・

- ①まず、身を守りましょう
- ②もし火がついていたら、火を消しましょう
- ③窓や戸をあけておきましょう
- ④あわてて外にとびださないようにしましょう
- ⑤家族の安全を確認しましょう
- ⑥学校や決められた場所に避難しましょう
- ⑦正しい情報を聞きましょう



(3) 家族で決めておくこと

○事前に家族の連絡方法を話し合っておきましょう。どこへどうやって避難しているかを知らせたり、新戚の人に連絡を取り合うなど、決めておきましょう。

○市町が指定する避難場所がどこかを確認しておきましょう。またどうやってそこに行くかの道順も考えておきましょう。

～決めたことは「避難カード」を作って携帯しておくのがおすすめ！～

住所、氏名、生年月日、血液型、勤務先（学校）、電話番号、緊急連絡先、避難場所、持病のある人は常備薬など

(4) 非常持ち出し・備蓄品を準備しましょう

貴重品

現金、権利証書、預金通帳、免許証、健康保険証、印鑑、クレジットカード類、10円硬貨、テレホンカードなど。



非常食品

乾パン、缶詰など火を通さなくても食べられる物やミネラルウォーターなど。



応急医薬品

ばんそうこう、傷薬、包帯、抗生物質、病人やお年寄りの常備薬など。



懐中電灯

予備電池も忘れずに。



ラジオ

予備電池も忘れずに。



衣類

下着、上着、タオル、紙おむつなど。



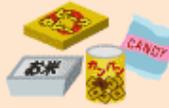
洗面用具など

歯ブラシ、せっけん、生理用品など。



食品

米(缶詰やレトルトにごはんなども便利)、缶詰、菓子類、梅干しや調味料など



水

飲料水は1人1日3リットルを目安に。沸かしてから飲む



燃料

卓上コンロ、固形燃料、予備ボンベなど。



非常備蓄品は、災害復旧までの数日間（最低3日分）自ら生活できるように準備しておくもの

(5) 災害時における調理のポイント

- ① その場にある材料で臨機応変に対応する。
- ② 衛生管理はしっかりと行う。
→ まな板を使わずに調理できる方法
(ビニール袋でちぎる。キッチンバサミ・ピーラーを使う等)
- ③ 食材や水は有効に無駄なく使う工夫をする。
→ 食材の保存方法や野菜の日持ちのする保存方法などを普段から調べておく
- ④ 水洗いは汚れの少ないものから順に洗う。
- ⑤ 洗いもの自体を少なくする。
・・・食器・ボール・鍋など → ラップ、ビニール袋を利用する
- ⑥ ゴミはなるべく少なくする。



☆ 普段家庭にある物も、非常食になります。上手に使いましょう!



長く避難所にいると仮説住宅や自宅に帰っても、食事作りへの意欲が低下してしまう人が多いと言われています。

これまでの災害時にはまず、空腹が満たされればよいという考えでしたが、健康状態を悪くすると、元の体調に戻すのに時間を要し、身体への負担は大きいものです。

災害時といえども、初期からの栄養管理、食生活が大切です。

大洲市保健センター提供資料を一部変更

9) 家庭にある常備食品・調理用品のアンケート

このアンケートは、今後の食生活改善推進協議会の活動に向けて、非常食等にかかる常備食品等について現状把握を行うため、ヘルスマイト全員に実施するものです。知り得た個人情報とは特定できないように情報処理し、結果を研修等において使用させていただきますのでご了承ください。また、目的以外では使用しないことを申し添えます。

市町：	性別： 男 ・ 女	年齢： 歳
-----	-----------	-------

1.家庭に常備している食品すべてに○をつけて下さい。表記以外のものがあれば、その他へ記入してください。

主食	①レトルトご飯類 ②無洗米 ③備蓄パン ④もち ⑤粉類（小麦粉・団子粉） ⑥芋類（ジャガイモ・春雨等） ⑦ホットケーキミックス ⑧麺類（インスタント・そうめん・うどん・スパゲティ・マカロニ等）
主菜	①魚類の缶詰（ツナ缶等） ②肉類の缶詰（焼きとり等） ③高野豆腐 ④大豆水煮
副菜	①玉ねぎ ②人参 ③野菜の水煮（缶詰・瓶詰め・レトルト袋） ④切干大根 ⑤漬物類 ⑥干し椎茸 ⑦海藻類（若布・寒天・とろろ昆布等） ⑧塩昆布 ⑨佃煮 ⑩スープ類（カップスープ・みそ汁等）
調味料	①砂糖 ②塩 ③酢 ④しょうゆ ⑤みそ ⑥油 ⑦めんつゆ ⑧コンソメ ⑨マヨネーズ ⑩ケチャップ ⑪ソース ⑫お茶漬けの素 ⑬カレー・シチュールー ⑭かつおぶし
嗜好品	①チョコレート ②スナック菓子 ③飴 ④ビスケット類 ⑤果物加工品（ジャム・ドライフルーツ・缶詰等） ⑥スキムミルク ⑦飲料水 ⑧スポーツ飲料 ⑨野菜ジュース類 ⑩フルーツジュース
その他	

2.非常時に持ち出せる調理用品すべてに○をつけて下さい。表記以外のものがあれば、その他へ記入してください。

調理用品	①カセットコンロ（ガスボンベ）又は七輪（炭） ②ライター・マッチ等 ③ラップ ④アルミホイル ⑤紙皿・紙コップ ⑥割り箸 ⑦スプーン ⑧鍋 ⑨包丁・果物ナイフ ⑩まな板 ⑪キッチンバサミ ⑫缶切り ⑬新聞紙 ⑭ナイロン袋 ⑮軍手
その他	

ご協力ありがとうございました。
八幡浜保健所管内行政栄養士一同



10) 作成者紹介・連絡先一覧表

(1) 作成者紹介 (敬称略)

所属機関		氏名	備考
八幡浜市	八幡浜市保健センター	萩森 靖代	
八幡浜市	八幡浜市保健センター	井上 美詠	
八幡浜市	八幡浜市保健センター	瀧野 晴香	
大洲市	大洲市保健センター	兵頭 三佳	
大洲市	大洲市保健センター	玉井 絵梨	
西予市	健康づくり推進課	後畠 千春	
西予市	明浜支所 生活福祉課	松田 美加子	
西予市	野村支所 生活福祉課	大崎 順子	
西予市	城川支所 生活福祉課	大野本 幸	
西予市	三瓶支所 生活福祉課	井関 愛子	
内子町	地域医療・健康増進センター	河野 洋子	◎
内子町	地域医療・健康増進センター	中川 涼香	○
伊方町	伊方町中央保健センター	高石 洋子	
伊方町	伊方町中央保健センター	岩村 千恵	
伊方町	伊方町三崎保健センター	清水 美香	
八幡浜保健所	健康増進課 健康づくり推進係	三好 里恵	
八幡浜保健所	健康増進課 難病・母子保健係	吉永 明美	

備考：◎はリーダー、○は副リーダーです。

(2) 連絡先一覧表

関係機関		TEL
八幡浜市	八幡浜市保健センター	0894-24-6626
大洲市	大洲市保健センター	0893-23-0310
西予市	西予市健康づくり推進課	0894-62-6407
内子町	内子町地域医療・健康増進センター	0893-44-6155
伊方町	伊方町中央保健センター	0894-38-1811
八幡浜保健所	健康増進課 健康づくり推進係	0894-22-4111

八幡浜保健所管内行政栄養士がお届けする
「災害時3日間レシピ」

平成27年3月 初版発行

問合せ先：八幡浜保健所 健康増進課 健康づくり推進係
〒796-004

八幡浜市北浜1丁目3番37号

TEL：0894-22-4111（内線283）

FAX：0894-22-0631

E-mail：yaw-kenkozosin@pref.ehime.jp