

令和8年3月11日（水） 食生活改善推進員協議会リーダー研修

3月

災害時の食事

～もしもに備える安心ごはん～



【3月のメニュー】

- ①松茸風味の和風パスタ
- ②リボンサラダ
- ③ビーンズスープ
- ④黒蜜きなこプリン

エネルギー	703 Kcal
たんぱく質	34.2 g
脂質	20.1 g
食物繊維	12.6 g
食塩相当量	3.4 g

3月:災害時の食事(イ:若者・働き世代の健康・食生活)

～もしもに備える安心ごはん～

1 松茸風味の和風パスタ 1人1袋でつくる

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
スパゲティ(7分茹で)	100g	400g	600g	800g
しめじ	4分の1パック	1パック	1と2分の1パック	2パック
玉ねぎ	8分の1個	2分の1個	3分の2個	1個
★ツナ水煮缶	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
★お吸い物の素	1袋	4袋	6袋	8袋
★バター	5g	20g	30g	40g
★水	200ml	800ml	1200ml	1600ml
【トッピング】				
きざみのり	1g	4g	6g	8g

<作り方>

- ① スパゲティは半分に折る。
- ② しめじはいしづきを落としてほぐす。
- ③ 玉ねぎは8等分のくし切りにする。
- ④ スパゲティ、しめじ、玉ねぎ、★をポリ袋に入れ、もむようにして混ぜ、30分ほど置いておく。
- ⑤ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で15分加熱する。
※加熱すると麺どうしがくっつきやすくなるため、途中で時々もみほぐす。
- ⑥ 袋の口を切って皿に盛り、刻みのりをトッピングする。

2 リボンサラダ 8人分をまとめて作る

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
大根	16分の1本	4分の1本	3分の1本	2分の1本
人参	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
きゅうり	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
塩	少々	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1
★酢	小さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2	大さじ3
★オリーブオイル	小さじ1弱	大さじ1	大さじ1と2分の1	大さじ2
★はちみつ	2g	大さじ2分の1	大さじ3分の2	大さじ1
★こしょう	少々	少々	少々	少々

<作り方>

- ① ボウルに大根、人参、きゅうりをピーラーで薄く削って入れ、塩を加えて馴染ませ、10分程おく。
- ② 野菜がしんなりしたら、絞って水気を切る。
- ③ ★を加えて和える。

今日のポイント

- ・プリンが固まるまで時間がかかるため、一番最初に調理してください。
- ・パッククッキングで汁気の多いものを扱うときは、お椀などにポリ袋をセットしてから食材を入れると作業しやすくなります。
- ・加熱後の料理は大変熱くなっています。やけどに注意して作業してください。

3 ビーンズスープ

1人1袋でつくる

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
ミックスビーンズ	4分の1缶	1缶	1と2分の1缶	2缶
魚肉ソーセージ	8分の1本	2分の1本	3分の2本	1本
顆粒コンソメ	小さじ2分の1	小さじ2	大さじ1	小さじ4
カレー粉	少々	小さじ2分の1	小さじ3分の2	小さじ1
トマトジュース	90ml	360ml	540ml	720ml
水	90ml	360ml	540ml	720ml

<作り方>

- ① ミックスビーンズの水気を切っておく。
- ② 魚肉ソーセージはスプーンなどで一口大に切る。
- ③ 材料を全てポリ袋に入れて、袋の上からもむようにして混ぜる。
- ④ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で15分加熱する。
- ⑤ 加熱が終わったら袋の口を切り、器に盛りつける。

4 黒蜜きなこプリン

1人1袋でつくる

材料名	1人分	4人分	6人分	8人分
卵	1個	4個	6個	8個
砂糖	小さじ1	小さじ4	小さじ6	小さじ8
無調整豆乳	100ml	400ml	600ml	800ml
【トッピング】				
きな粉	小さじ1	小さじ4	小さじ6	小さじ8
黒蜜	小さじ1	小さじ4	小さじ6	小さじ8

<作り方>

- ① ポリ袋に卵を割り入れる。
- ② ①に砂糖と豆乳を加えて袋の外側からよくもむ。
- ③ 「パッククッキングの基本の加熱方法」で15分加熱する。
- ④ お湯から取り出し、常温または冷蔵庫で冷ます。
※冷める過程で固まるので、あまり触らないのがコツ！
- ⑤ プリンが固まったら袋の口を切って盛り付け、きな粉と黒蜜をトッピングする。

パッククッキングの基本の加熱方法

- ① ポリ袋に材料を入れ、空気を抜いて袋の上のほうで結ぶ。
- ② 大きめの鍋の底に耐熱皿を敷き、7割程度まで水を入れて沸騰させる。
- ③ 鍋に①のポリ袋を入れて、沸騰を保ったまま弱火で加熱する
- ④ 加熱が終わったら火を止め、穴あきおたまやトングを使って鍋から取り出す。





本日で東日本大震災から15年が経ちます。揺れや津波、原発事故などが発生し、未曾有の災害となりました。東日本大震災では、数多くの教訓とともに、判明したことやその後対策が進んだことなども数多くあります。食品の備蓄もその一つです。発災時に、いつもと変わらない、温かく、栄養バランスのとれた食事があれば、心も体も満たされます。いざという時のために、備えを確認しておきましょう。

一人分の栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	糖質 g	食物繊維 g	食塩 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	葉酸 μg	ビタミンC mg
和風パスタ	422	17.9	6.5	70.8	6.9	1.8	404	27	1.9	50	0.26	0.14	44	4
リボンサラダ	52	0.5	3.1	5.0	1.3	0.3	200	20	0.2	110	0.02	0.02	25	8
ビーンズスープ	80	5.3	2.1	8.6	3.1	1.1	354	31	1.1	24	0.13	0.12	21	5
黒蜜きなこプリン	149	10.5	8.4	8.3	1.3	0.2	338	52	2.3	105	0.06	0.21	57	0
合計	703	34.2	20.1	92.7	12.6	3.4	1296	130	5.5	289	0.47	0.49	147	17

備蓄量の目安

3日分～1週間分×人数分

ローリングストックとは・・・

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法。

・水は1人1日3Lが目安

- ・主食、主菜、副菜をバランスよく ※別紙参照
(災害時はたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが不足しがち)
- ・お気に入りの飲み物やおやつも備えておく
- ・月に1回は備蓄食品の試食を！



これも備えて！～食品以外の備蓄～

カセットコンロ

災害時でもお湯を沸かせると、生活の快適度が大きく向上します。ガスが止まっても調理ができるほか、お湯でぬらしたタオルで体を拭く、消毒に使うなど、さまざまな用途があります。



災害用トイレ

断水したときは自宅のトイレが流せなくなったり、避難所の仮設トイレが不足したりします。トイレを控えるために水分をとるのを我慢すると、脱水やエコノミークラス症候群、便秘など、様々な健康障害の原因となります。1人1日5回分を目安に、簡易トイレを約1週間分用意しておきましょう。



パッククッキング・・・耐熱性のポリ袋に食材を入れて、湯せん調理する方法。

- 【メリット】
- ・お湯が繰り返し使えるため、水が節約できる。
 - ・1つの鍋で複数の料理が同時にできる。
 - ・加熱調理ができ、食事の幅が広がる。
 - ・食事制限のある人や、食物アレルギーのあるかたに対応できる。

松茸風味の和風パスタ

パッククッキングでパスタを調理する方法です。通常の茹で時間の約2倍加熱します。加熱前に少し浸水しておくことで、芯まで柔らかくなります。

リボンサラダ

包丁・まな板いらずのレシピです。大根や人参は新聞紙やキッチンペーパーで包んでから、「立てて」保存すると約2～3週間長持ちします。

ビーンズスープ

魚肉ソーセージは常温で保管できるたんぱく源のひとつです。豆の缶詰を使うことで、食物繊維の補給にもなります。具材としてコーン缶やさきいかなどを入れても◎

黒蜜きなこプリン

災害時は、甘いものでホッと一息つくのも大切です。洗い物無しで作ることができるため、災害時以外でも作りやすいレシピです。豆乳は常温で長期間保管でき、備蓄におすすめです。