

# 災害時の食の備え

～南海トラフ地震に備えちょき～

改訂版



手軽に作れる災害食メニュー



切干大根とまぐろフレークの混ぜご飯



トマトリゾット



さばカレー



ツナと豆腐のつくね焼き



干野菜の具だくさん汁



蒸しパン

日頃から  
備えておこう！



たいさくくん



トラフ博士

災害食  
メニューも  
紹介します



ヘルパちゃん

地震は  
いつやってくるか  
わからないぞ……



つなみまん



じしんまん

**災害時の食の備え**  
～南海トラフ地震に備えちょき～  
平成26年9月発行(改訂版)  
高知県健康政策部健康長寿政策課  
高知県食生活改善推進協議会  
〒780-8570 高知市丸ノ内1-2-20  
TEL. 088-823-9675  
FAX. 088-823-9137



©やなせたかし

災害時の食の備え  
～南海トラフ地震に備えちよき～  
[改訂版]

目次

1 いざという時の心構えを！	1
2 日頃から備えておこう	2
3 乳幼児や高齢者がいる家庭では	3
4 ライフラインがとぎれたら	4
5 ～あると便利！～役立つ調理用具・グッズ	4
災害食メニュー	
主食 切干大根とまぐろフレークの混ぜご飯	5
主食 焼き鳥缶の親子丼	5
主食 トマトリゾット	5
主食 梅茶漬けサラスパ	6
主食 ひじきと大豆のおにぎり	6
主食 鮭とたくあんの混ぜご飯	6
主食 にぎやかご飯	7
主食 簡単お好み焼き	7
主食 さばカレー	7
主菜 鯖缶と野菜のすき焼き風	8
主菜 ツナと豆腐のつくね焼き	8
副菜 ピーマンと人参のツナソテー	8
副菜 塩昆布和え	9
副菜 鮭缶を使った無水鍋	9
副菜 たたききゅうりの香り和え	9
副菜 キャベツとひじきの酢の物	10
副菜 カレー味の野菜炒め	10
汁物 干野菜の具だくさん汁	10
雑穀 団子汁	11
デザート 蒸しパン	11
デザート フライパンで大学芋	12
デザート 麩のフレンチトースト風	12
飲料 経口補水液(手作りイオン飲料)	12
ポリ袋炊飯法	13
非常持ち出し袋の備え	13

# 1 いざという時の心構えを！

必ず起こる南海トラフ地震、災害発生時にはライフラインが閉ざされ、食生活面にも影響を及ぼします。

日頃から災害時の食について備え、非常時にも対応できる力を身につけておくことが大切です。

そこで、この冊子では、災害時に役立つ食の備えなどの情報について紹介します。

## 備蓄の考え

復旧又は救援活動が受けられるまでの間の食料や水などを備蓄しておきます。

- ❗ 備蓄品は、最低でも3日分・できれば1週間分程度が必要です。  
(水は、1人1日約3リットル必要)
- ❗ 普段食べている日持ちのよい食品は、在庫がなくなる前に買い足し、常に食品が備蓄された状態にしておきます。➡サイクル保存
- ❗ 停電・断水等に備えて、缶詰・瓶詰・レトルト食品やインスタント食品等も備蓄しておきます。

こんな食品もあります！

### アルファ化米

長期保存が可能です。お湯をそそいで約15分で温かいごはんができます。お湯がない場合は、水でごはんができるものもあります。

### 水戻し餅

水に数分浸すと軟らかい餅になります。



ヘルパちゃん



## 2 日頃から備えておこう

### 買い置きしたい食品の例

#### 主食



#### 主菜



#### 副菜



#### 飲料



#### その他



## 3 乳幼児や高齢者がいる家庭では

### 乳 幼 児

#### ■ 粉ミルクの準備

災害時には、体調の変化もあり、母乳が出にくくなる場合もあります。



#### ■ 水の準備

乳幼児は、脱水症状になりやすいので、必ず備蓄します。



食物アレルギーの乳幼児がいる場合

アレルギー用食品を普段から余分に買っておくようにします。

### 高 齢 者

#### ■ 水を多めに準備

のどの渇きを感じにくく、脱水症状になりやすいので、必ず備蓄します。

#### ■ やわらかい備蓄食品の準備

そしゃく困難な方がいる場合は、やわらかくて、食べやすい食品を準備します。



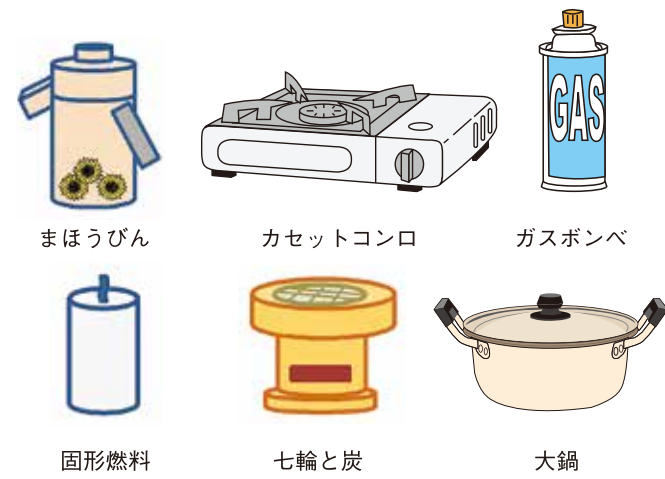
低栄養に注意

災害のストレス等から食欲が低下して、食事が少なくなる場合があります。



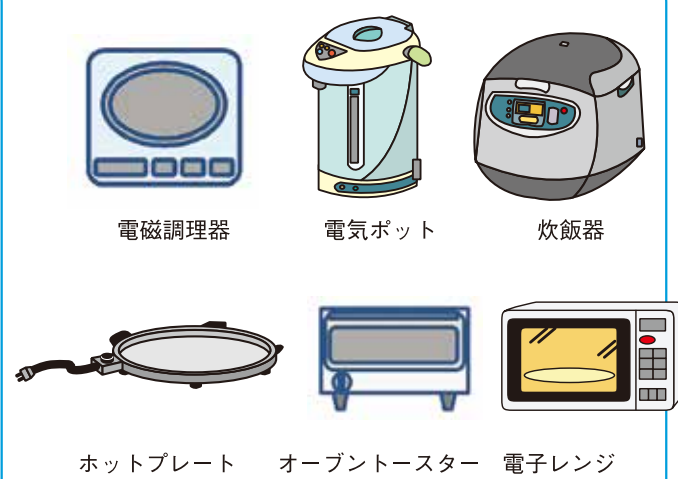
# 4 ライフラインがとぎれたら

## 電気もガスもないとき



※マッチやライターなどの準備も忘れずに！

## 電気が使えるとき



### 水がでない時、こんな工夫ができます。



ポリ袋	ボウルのかわりに使って混ぜる。	アルミホイル	包んで焼く。
ラップ	皿に広げて使用、ラップでおにぎりを作る。	クッキングシート	フライパンに敷いて焼く。

その他 汚れが少ないものから洗う。洗い終わった水はトイレに使う等。

# 5 ~あると便利！~ 役立つ調理用具・グッズ



### 使い方

■ 乾物はビニール袋の中で、少量の水で戻す。  
■ まな板、包丁を使わず、キッチンばさみやピーラー(皮むき器)、スライサーなどで切ります。

# 災害食メニュー

- 切干大根とまぐろフレークの混ぜご飯
- 焼き鳥缶の親子丼
- トマトリゾット



## 主食 切干大根とまぐろフレークの混ぜご飯



### 材料 (4人分)

ご飯	…… 400g	人参	……1/4本
切干大根	…… 30g	まぐろフレーク缶	……1/2缶 (味付け)

### 作り方

- 1 切干大根は水につけて戻し、水気をしぼって刻む。
- 2 人参は千切りにする。
- 3 フライパンで切り干し大根と人参を炒め、細かくほぐしたまぐろフレーク缶を汁ごと加え、汁気がなくなるまで炒める。
- 4 3をご飯に混ぜる。

## 主食 焼き鳥缶の親子丼



### 材料 (2人分)

ご飯(真空パック)	…… 2パック	青ねぎ	……1~2本
焼き鳥缶(タレ味)	…… 1缶	水	……150ml
卵	……2個	薄口しょうゆ	……小さじ1~2
玉ねぎ	……小1個		

### 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、青ねぎは2~3cmにカットする。
- 2 鍋に焼き鳥缶と水・しょうゆ・玉ねぎを加え煮る。
- 3 青ねぎと溶き卵も加え、卵に火が通ったら、ご飯にかける。

## 主食 トマトリゾット



### 材料 (4人分)

玉ねぎ	……120g	油(オリーブ油)	…… 適量
じゃがいも	……80g	水	……200ml
にんじん	……40g	コンソメ	…大さじ1・1/3
水煮大豆	……60g	トマト缶(カット)	……160g
アルファ化米	…… 1袋	粉チーズ	…… 20g

### 作り方

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角に切る。
- 2 深鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたらじゃがいも、にんじん、大豆を加える。
- 3 分量の水とトマト缶を加え、沸騰したらコンソメを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 4 野菜がやわらかくなったら、アルファ化米を加え、粉チーズをふりかけ煮立てたら出来上がり。



# 災害食メニュー

- 梅茶漬けサラスパ
- ひじきと大豆のおにぎり
- 鮭とたくあんの混ぜご飯



## 主食 梅茶漬けサラスパ



### 材料 (4人分)

- サラダスパゲティ …… 400g
- 梅茶漬けのもと …… 4袋
- オリーブ油 …… 少々

### 作り方

- 1 スパゲティをゆでる。
- 2 ゆであがったスパゲティにオリーブ油とお茶漬けのものをからめる。

※お茶漬けのもととはどの味でも使えます。また、ツナ缶やキャベツ、たまねぎなどの野菜、きのこ類、青じそやねぎなどの薬味があれば、具材として入れるとさらにおいしくできます。

## 主食 ひじきと大豆のおにぎり



### 材料 (4人分)

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 大豆 ……40g    | 砂糖 …… 大さじ1・1/2 |
| (缶又はドライパック) | だししょうゆ ……大さじ3  |
| ひじき ……20g   | 水 …… 適宜        |
| (缶又はドライパック) | 米 …… 2合        |

### 作り方

- 1 米を洗い、炊く。
- 2 鍋に大豆・ひじき・砂糖・だししょうゆ・水を入れ、汁気が無くなるまで煮る。
- 3 炊きあがったごはんを2を混ぜて、おにぎりにする。

## 主食 鮭とたくあんの混ぜご飯



### 材料 (4人分)

- |                    |               |
|--------------------|---------------|
| 米 …… 2合            | 濃口しょうゆ ……小さじ1 |
| 鮭フレーク ……大さじ3~4     | ごま ……大さじ2     |
| たくあん (みじん切り) ……60g | のりや大葉 …… 適量   |

### 作り方

- 1 米を洗い、炊く。
- 2 ご飯に鮭フレーク、たくあん、しょうゆ、ごまを入れて混ぜ合わせる。
- 3 お茶碗に盛り、お好みでのりや大葉をのせる。

# 災害食メニュー

- にぎやかご飯
- 簡単お好み焼き
- さばカレー



## 主食 にぎやかご飯



### 材料 (4人分)

- |                   |            |   |
|-------------------|------------|---|
| 米 …… 2カップ         | わかめ        | 家にある乾物や缶詰、<br>にある野菜などを適量使<br>用する。(合わせて40g程<br>程度) |
| 酒 ……大さじ1・1/3      | ひじき        |   |
| だし昆布 …… 5cm角1枚    | にんじん       |   |
| 大豆 ……20g          | ごぼう        |   |
| 濃口しょうゆ ……大さじ1・1/2 | 高野豆腐       |   |
|                   | さつまいも      |   |
|                   | とりささみ (缶詰) |   |

### 作り方

- 1 大豆は炒って、濃口しょうゆにつけておく。
- 2 米は炊く前に30分、水にひたす。※大豆が水を吸うので、水加減は多めにする。
- 3 だし昆布、酒、1の大豆をしょうゆごと入れ、切った具材と一緒に炊き上げる。

- 大豆やさつまいもを入れているので少量でも満腹感がある。
- ひじきや高野豆腐等備蓄している乾物を利用できる。
- そのときにあるもので作れるし、野菜もたくさん取れて栄養価が高い

## 主食 簡単お好み焼き



### 材料 (1人分)

- |                |             |
|----------------|-------------|
| 小麦粉 …… 50g     | かつおぶし …… 適宜 |
| 残り野菜 …… 適宜     | ソース …… 適宜   |
| (キャベツ・ねぎ・人参など) | マヨネーズ …… 適宜 |
| ツナ缶 …… 1/2缶    | 油 …… 適宜     |
| 水 …… 50~60ml   |             |

### 作り方

- 1 野菜をみじん切りにする。
- 2 小麦粉に水とツナ缶(油ごと)を加え生地を作る。
- 3 2の生地に、1の野菜を加え混ぜ合わせ、油をうすくひき焼く。
- 4 焼けたら上からソース・マヨネーズ・かつお節をかける。

## 主食 さばカレー



### 材料 (4人分)

- |                  |              |
|------------------|--------------|
| さば水煮 (缶) …… 2缶   | 水 ……600ml    |
| 玉ねぎ ……大1個 (300g) | サラダ油 ……大さじ1弱 |
| カレールー ……100g     |              |

### 作り方

- 1 玉ねぎはうす切りにし、鍋にサラダ油をひきしんなりするまで炒め、水を加えて煮る。
- 2 さばの身をほぐし、汁とともに1の鍋に入れる。
- 3 一度火を止め、カレールーを入れ溶かし、とろみがつくまで煮る。

※魚が苦手な子どもでも食べられます。



# 災害食メニュー

- 鯖缶と野菜のすき焼き風
- ツナと豆腐のつくね焼き
- ピーマンと人参のツナソテー



## 主菜 鯖缶と野菜のすき焼き風



材料 (4人分)			
鯖缶詰	1缶	豆腐	1/2丁
白菜	300~500g	きのこ	適量
もやし	1袋	ねぎ	適量
玉ねぎ	1個	すき焼きのタレ	少々
人参	1/2本	サラダ油	大さじ2

- 作り方**
- 白菜、もやし、玉ねぎ、人参、豆腐、きのこ、ねぎを食べやすい大きさ、長さに切る。
  - フライパンにサラダ油を熱し、人参、玉ねぎ、きのこ、白菜を入れてサッと炒める。
  - 鯖缶詰を汁ごと加え、なじませたら豆腐を加えて蓋をし、蒸し煮にする。
  - すき焼きのタレで味を整える。
  - 最後にもやしとねぎを加えたらひと煮たちさせてから、火を止め器に盛る。

## 主菜 ツナと豆腐のつくね焼き



材料 (4人分)				
ツナ	50g	サラダ油	適量	
豆腐	1丁 (300g)	A {	うすくちしょうゆ	大さじ2
玉ねぎ	80g		砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ4		片栗粉	大さじ1・1/3
パン粉	36g		水	150ml
塩・こしょう	少々			

- 作り方**
- ツナ缶は油切りをする。木綿豆腐は水切りをしておく。玉ねぎはみじん切りにする。
  - ボールに①、片栗粉、パン粉、塩・こしょうを入れてよく混ぜる。
  - 4等分にして小判型に丸め、油を熱したフライパンで両面を焼く。
  - 鍋にAの材料を入れ、底からよくかき混ぜながら火にかけ、あんを作る。
  - 皿に③をのせて、あんをかける。

## 副菜 ピーマンと人参のツナソテー



材料 (2人分)			
ピーマン	4~5個	ツナ缶	1缶
人参	50g	しょうゆ	小さじ1

- 作り方**
- ピーマンは半分にしてから、千切りにする。人参も千切りにする。
  - フライパンにツナ缶を汁ごと入れてから、弱火で火をつける。
  - ツナ缶があたたまってきたら、ピーマン、人参を加えてしんなりするまで炒める。
  - 最後にしょうゆをかけてからめる。  
\*パプリカを混ぜてもいいでしょう！

# 災害食メニュー

- 塩昆布和え
- 鯖缶を使った無水鍋
- たたききゅうりの香りしめ



## 副菜 塩昆布和え



材料 (4人分)	
ゆで野菜	小鉢4皿分
塩昆布	適量

- 作り方**
- 野菜はちぎり、ゆでたものを用意する。(熱湯をかけた物や蒸した物でも良い。)
  - 余分な水気をできるだけ絞り、塩昆布で味をつける。
- ※野菜は白菜、キャベツ、小松菜など手でちぎれるもの(ナイフやハサミなどがあれば根菜類でもよいが、水や加熱時間が必要になる。)  
※塩昆布のかわりに、わかめご飯の素(乾燥)を袋の外側から細かく砕いたものでもよい。細かく砕いた方が、味が全体に混ざりやすい。

## 副菜 鯖缶を使った無水鍋



材料 (4人分)	
鯖の水煮缶	120g
キャベツ	320g
酒	適宜
ポン酢	適宜

- 作り方**
- キャベツはざく切りにする。
  - 鍋に鯖とキャベツを入れ、酒を加えてふたをし、キャベツがしんなりするまで弱火で蒸し煮する。(焦げないように注意する。)
  - ポン酢をつけて食べる。

## 副菜 たたききゅうりの香りしめ



材料 (2人分)	
きゅうり	1本
ゴマ油	小さじ1/2
めんつゆ	大さじ1
ごま	少々
しょうが	1/2かけ

- 作り方**
- ポリ袋にきゅうりを入れて叩く。
  - ①に調味料と薬味を入れて、しばらく置き味をなじませる。



# 災害食メニュー

- キャベツとひじきの酢の物
- カレー味の野菜炒め
- 干野菜の具だくさん汁



## 副菜 キャベツとひじきの酢の物



材料 (4人分)		
キャベツ	……400g	
ひじき (戻したもの)	…… 80g	
A	酢	…… 大さじ 1
	しょうゆ	…… 大さじ 1/2
	みりん	……大さじ1強
	水	…… 大さじ 1
	わさび	……適宜 (好みで)

- 作り方**
- キャベツは5~7mm厚さにざく切りにし、戻したひじきと一緒に熱湯にくぐらせて水気を切る。
  - Aの調味料をボウルに入れ、①を加えて混ぜ合わせ器に盛り付ける。※好みでわさびを添えてもおいしい。

## 副菜 カレー味の野菜炒め



材料 (2人分)			
キャベツ	……200g	油	……適宜
じゃがいも	…… 1 個	カレールー (市販)	…… 1 かけ
人参	…… 1/3 本	水	……大さじ 2

●もやしやピーマンなど野菜300gを目安に！いろいろな野菜に合います。

- 作り方**
- キャベツはざく切りし、じゃがいもは千切り(細切り)、人参は薄切りする。
  - 熱したフライパンに①の野菜を入れ、炒める。
  - カレールーを水に溶かす。(ルーを薄切りにしておくとうけやすい)
  - 炒めた野菜に、溶かしたカレールーを回し入れ、軽く炒めたら出来上がり。

## 汁物 干野菜の具だくさん汁



材料 (4人分)			
干野菜	……適量	だしの素	……適量
干茸	……適量	みそまたは醤油、塩	……適量
水	……適量		

- 干野菜~大根、にんじん、ごぼう、レンコン、サツマイモ(干しか)など ●干茸~椎茸、エノキ、マイタケなど。

- 作り方**
- 鍋に水と干し野菜、干し茸を入れて戻しておく。(長さや大きさのあるものは、ハサミなどで切っておく。)
  - ①にだしの素を入れ、加熱する。
  - 煮えたら味をつける。

※すいとんや麺類を加えても良い。麺類は乾麺の場合、折って入れる(短くすると火が通りやすく、玉杓子ですくいやすい。うどんやそうめんなどは、ややトロミがつく)。ただし、スパゲッティやマカロニ以外のものは、塩分が高いため、入れ過ぎないようにし、調味料の量を少な目にする。

# 災害食メニュー

- 団子汁
- 蒸しパン



## 主食 団子汁



材料 (4人分)				
薄力粉	…… 200g	大根	…… 60g	
水	……130ml	*じゃがいも	…… 60g	
調節用薄力粉	……適量	ねぎ	……適量	
*	春菊	…… 2束	塩	……少々
	わかめ (乾燥)	……2g	しょうゆ	……少々
	ごぼう	……40g	水溶き片栗粉	……適量
	にんじん	……60g	だし汁	……600ml
			*家や畑にある食材を利用して作る。	

- 作り方**
- 鍋にだし汁を熱して、塩としょうゆで調味し、水溶き片栗粉を回し入れる。
  - 野菜等(適当な長さに切ったもの)を鍋に入れる。
  - 器にわかめを入れ、②の汁を椀に入れる。
- ※そのときにあるもので作れるし、野菜もたくさん取れて栄養価が高い。※ごはんや麺の代わりに小麦粉を使用している。

## デザート 蒸しパン



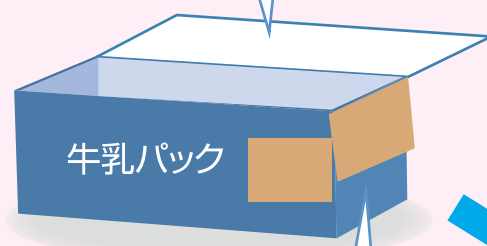
材料 (作りやすい量)	
ホットケーキミックス	…… 150g
砂糖	…… 大さじ 1
水	…… 90~100ml

※空牛乳パック、クッキングシート

- 作り方**
- 空の乾いた牛乳パックを長方形の箱にし、口の開いた部分をガムテープでしっかり止める。クッキングシートを敷く(はみ出すぐらい 大きめのものを用意)。
  - ①にホットケーキミックス、砂糖を加え、粉だけをよく混ぜる。できるだけ表面をならす。はみ出したクッキングシートで包み込む。
  - ②に水を加え、よく混ぜる。鍋に型の3分の1~半分ぐらいまで水を入れ、フタをして15~20分蒸す。

※あれば牛乳や野菜ジュース、果物のジュースなどを水のかわりに使ってもよい。また、ドライフルーツやナッツ類、きな粉などを加えてもよい。

切り落とさずに、取っ手やフタとして使う。蒸し物ができる。



口の部分をガムテープで止める



牛乳パックを利用して作った蒸しあがり状態だよ!





# 災害食メニュー

- フライパンで大学芋
- 麩のフレンチトースト風
- 経口補水液（手作りイオン飲料）



## デザート フライパンで大学芋



**材料 (2人分)**

さつまいも	……中1本	濃口しょうゆ	……大さじ1
油	……大さじ1	酢	……小さじ1
砂糖	……大さじ2	黒ごま	……適宜

**作り方**

- 1 さつまいもは洗ってスティック状（5ミリ角・5センチ長さ）に切る。
- 2 フライパンに油をひき、1の芋と砂糖・しょうゆ・酢を入れ、弱火で火にかける。
- 3 芋に火が通り、砂糖が飴状になったら黒ごまをふって出来上がり。

## デザート 麩のフレンチトースト風



**材料 (4人分)**

麩	……30g	豆乳（牛乳）	……200ml
卵	……1個	油	……少々
砂糖	……大さじ2		

**作り方**

- 1 ボールに卵・砂糖・豆乳（牛乳）を入れ、泡だて器などで、よく混ぜる。
- 2 1に麩を入れ、しばらく置き卵液を全部吸わす。
- 3 フライパンを加熱し油をひき、2の麩を並べフタをして弱火で中までじっくりと火をとおし、両面こんがりときつね色に焼く。

※常温で長期間保存できる豆乳や牛乳を常備しておくとう便利です。

## 飲料 経口補水液（手作りイオン飲料）

**材料 (4人分)**

水	……1リットル
砂糖	……大さじ4
塩	……小さじ1/2

**作り方**

- 1 水に砂糖と塩をいれて、よくとかす。

※スポーツドリンク、イオン水的なものも備蓄にあるかもしれませんが、もしなかったときのために……。

身の回りにはある食材を工夫すれば、たくさんのおいしいお料理を作ることができますよ。



# ポリ袋炊飯法

## 材料 (4人分)

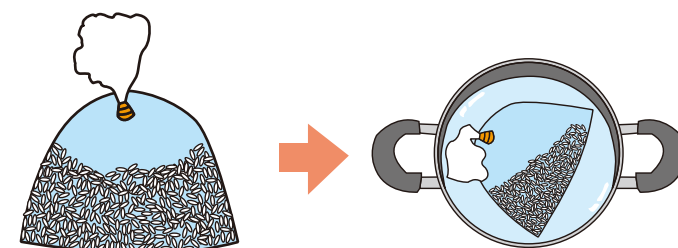
白米	……2合
水	……2合

炊き込みの場合は、具材は米の1/3量までに。（具材：カツオ缶、焼き鳥缶、コーン缶、さつまいもなど）。しょうゆは米の1/10量までに。

- 1 白米2合と水2合をポリ袋（0.02mm×18cm×25cm）に入れ、空気を追い出し、輪ゴムで封をする。
  - 2 袋がつかう大きさの鍋にたっぷりの水と袋を入れる。
  - 3 20分煮沸し、10分蒸らす。
- ※残りの湯は利用する。



ポリ袋でご飯が炊けるなんて、驚きだね！



# 非常持ち出し袋の備え

避難時の持ち出し用の袋には、水と一緒に調理しなくても食べられる食品を入れておきます。



500mlのペットボトルが持ち運びやすい。



レトルト食品、缶入りのパンやアルファ化米など



非常持ち出し袋は、重すぎたり大きすぎると避難の妨げになります。持てる重さ（5～6kg・最大でも10kgまで）にまとめておきます。



「やむを得ない」のために、非常持ち出し袋を用意しておこう。