



NAGOYA
BUNRI

サバメシ

災害時も美味しいご飯

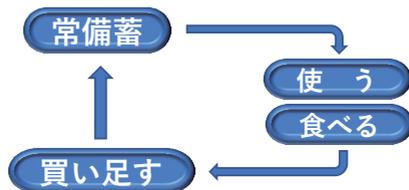
毎日の食卓で使いながら備えよう

サバメシ

大きな災害が発生し、ライフラインが途絶えたときに、家庭にある食材を使って生き抜いていく（**サバイブ**=survive）ための食事です。

ローリングストック法

普段食べている食品を少し多めに買い置き（常備蓄）して、賞味・消費期限の近いものから順に食べながら買い足していく方法です。



日常



災害は、いつもどこかで起こっています。

災害は、他人の事ではなく、誰にでも起こり得る**自分の事**です。

災害時は、支援がくるまでの間、自力で乗り越えなくてはなりません。

災害時を生き抜くために、毎日の暮らしの中で備えていきましょう。

災害時の食を特別扱いしない

★いつも食べている食品や好みの食品を余分にとって常備蓄。
食べたら買い足していく。《ローリングストック》



★冷蔵庫や冷凍庫もストック場所。

★ライフラインが停止しても食べられる材料と調理方法を
毎日の食事に取り入れ、災害という非常時を 《ポリ袋調理》
毎日の延長上に考えておく。



何を常備蓄しておくか

主食 でんぷん：お米、もち、乾麺、パスタなど

主菜 たんぱく質：肉・魚・大豆等の缶詰、レトルト食品など

副菜 野菜類：根菜類（にんじん・たまねぎ・じゃがいもなど）
乾燥野菜、乾物、野菜ジュースなど

果物 果実類：ドライフルーツ、フルーツ缶など

嗜好品 お菓子類：チョコレート、飴、クッキーなど

絶対忘れてはいけないもの

水：1日1人あたり3リットルを最低3日分。
賞味期限の過ぎたペットボトルの水も捨てないで！
もしもの時に、トイレなど飲用以外に使えます！



配慮食：離乳食、アレルギー食、嚥下食、制限食など。
災害時の初期には、支援が受けにくいことが想定されます。
食事に配慮の必要なご家族がいる場合は、個人に適した食
の備えを3日分は確保しておきましょう。



熱源

カセットコンロ+ガスボンベ

ガスボンベは、1日3食の調理用に2本、3日分で6本、できれば多めに備えておきたいものです。



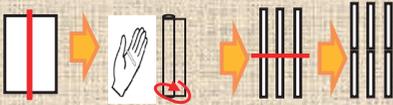
アウトドア用品

キャンプ用ガスバーナーやコンロなどは、とても心強いアイテムです。



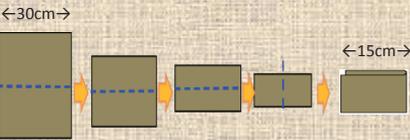
オイルコンロ（文理仕様）

食用油を燃料とするコンロです。お湯を沸かし、温かいサバメシを作ることができます。コンロは、暗闇の明かりにもなります。



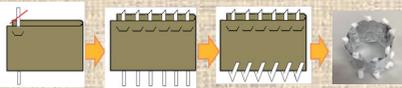
◎芯の作り方

ティッシュペーパーを縦に2等分に切り、長辺を縦に軽く丸めた後、2等分にする。



◎芯たての作り方

- ①アルミホイルは約30cmにカットする。長辺同士を合わせる形で8つ折りにした後、短辺同士を合わせる形で2つ折りにする。
- ②芯を0.3cmくらい出して、8本を等間隔で挟み、ホッチキスで固定する。芯たて下部から出る芯は、長さ約1cmに揃えて切る。芯を挟んだ芯たては両端を重ねて丸く形を作り、ホッチキスで固定する。



◎コンロ

高さ3cmほどの缶詰の空き缶にサラダ油を缶の半分くらい入れ、芯を内側に折った芯たてを置いて、油を十分吸わせる。これを4個準備する。五徳として同じ高さの湯呑みや空き缶などを3個用意し、左のように組み立てる。



コンロに火をつけ、水を入れた鍋をおき、アルミホイルで包んだタオル（風除け）で覆うと、20分くらいで1Lの水が沸きます。身近にあるもので工夫をして生き残る、**サバイバルコンロ**です。

災害時の冷蔵保存のポイント

災害時に停電がおきると冷蔵庫の電源が切れてしまいます。

このような場合に備え、普段から**ペットボトル入りの水（水道水でもOK）を何本か凍らせておきましょう**。停電発生時には保冷剤の役割を果たすため、冷凍室の温度上昇を緩やかにしてくれるので、冷凍保存食材の解凍を少し遅らせることができます。冷蔵スペースのほうに移せば、氷がとけるまでは保冷剤として内部の温度上昇を穏やかにしてくれます。発泡スチロール箱や市販のクーラーボックスの保冷剤としても使用することができます。

溶けた後は飲料水としても利用できるため、一石二鳥です。



凍らせると膨張するので、ペットボトルの水はキャップを一度開けてから凍らせましょう。水道水を入れる場合も、少し隙間をあけて水を入れてください。

食品別に気をつける衛生のポイント

2 ページの備蓄食品リスト

主食 でんぷん：**お米**、**もち**、**乾麺**、**パスタ**など

主菜 たんぱく質：**肉・魚・大豆等の缶詰**、**レトルト食品**など

副菜 野菜類：**根菜類**、**乾燥野菜**、**乾物**、**野菜ジュース**など

知っておくべき備蓄食品別衛生ポイント

缶詰、レトルト食品

加熱殺菌・密封され、細菌は非常に少ないので、長期の保存が可能です。

乾燥・半乾燥食品

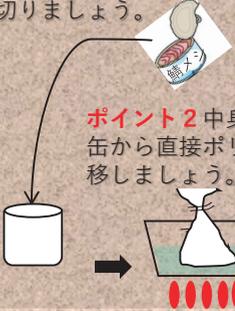
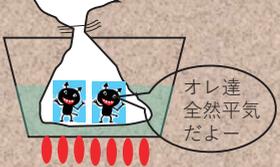
水分が少ないので、細菌は増殖できず、日持ちします。

生もの

根菜類には、畑の土の細菌が付いていることがあります。使うときに注意しましょう。

備蓄食品の衛生ポイントを押さえて、サバメシを作りましょう。p5へ！

備蓄食品の組み合わせで変わるサバメシレシピの衛生ポイント

組み合わせ	紹介したサバメシレシピ	衛生のポイント
<p>缶詰類など</p>	<p>里芋と豚角煮とうずら卵の煮物p.⑧ トマトのケーキp.⑪</p>	<p>ポイント1 缶詰やレトルトパックされた食品は開けたら一度に使い切りましょう。</p>  <p>ポイント2 中身は缶から直接ポリ袋に移しましょう。</p>
<p>乾燥食品など</p>	<p>白米p.⑥ 菜飯p.⑧</p>	<p>ポイント1とポイント2に加えて</p>
<p>缶詰類など + 乾燥食品など</p>	<p>さば味噌煮p.⑦ たけのことわかめの吸い物p.⑧ 焼き鳥ごはんp.⑨ 小倉ういろうp.⑨ コーンビーフ炊き込みごはんp.⑩ スープカレーp.⑪ 切干しだいごんのサラダp.⑪ フルーツ寒天p.⑫</p>	<p>ポイント3 生米、乾燥野菜、スパイス類には、100°Cでも死なない菌が付いていることがあります。保存は考えず、早目の消費を心がけましょう。</p> 
<p>生もの</p>	<p>ねぎ入りだし巻き卵p.⑨</p>	<p>ポイント1,2,3に加えて気をつけることは。</p>
<p>生もの + 缶詰類など</p>	<p>里芋のツナサラダp.⑩ トマトのスープp.⑩ たまねぎ丸ごとスープp.⑫</p>	<p>ポイント4</p>  <p>根菜類など野菜には土由来の細菌が付着していることがあります。できれば水洗いしたいものです。</p> 
<p>生もの + 乾燥食品など</p>	<p>すまし汁p.⑦ パンディングp.⑦</p>	 <p>生卵はサルモネラ菌の汚染を受けていることもありますから、新鮮なものを早目に使い切りましょう</p>
<p>生もの + 乾燥食品など 缶詰類など</p>	<p>クリームスパゲティp.⑫</p>	 <p>缶詰と同じで、開けたら使い切ってしまいましょう。</p>

ポリ袋を使ったサバメシ調理

基本的な作り方

- ① 湯せん用の水を沸かす。
水は飲料用ではなく、生活用や再利用の水でもよい。
- ② ポリ袋に食材と調味料（**缶詰は汁ごと**）を入れ揉み混ぜる。
- ③ **空気を抜き、上の方でしっかり口を結ぶ。**
袋を2重にすると破れにくい。
- ④ 湯せんする。（2人分の目安時間。適宜調整。）
ご飯もの→約25分 主菜・副菜→約20分 寒天→約10分
ご飯ものは、そのまま15分ほど置いておく。（蒸らし）
- ⑤ 出来上がり。（熱いので注意）

食材は臨機応変に置き換えてください。
分量等は目安です。計量カップやスプーンは、コップや食食用スプーンで代用してください。
本レシピはコップ1杯=200mLとしてあります。
ペットボトルキャップ2個分=15mL=大さじ1になります。



サバメシレシピ

作り方の記載がないレシピは、上記の**基本的な作り方**を参考にして下さい。



和食① 洋食② のように、主食・主菜・汁物を基本とした1食分の提案をしています。

レシピごとの栄養価も示してありますので、レシピを組合せて使う際の参考にして下さい。

白飯



材料（2人分）

- 米 コップ1.0杯
- 水 コップ1.2杯

包丁・まな板なし

お米は洗わなくても大丈夫！
水加減はお好みで加減してください。
温かいご飯が簡単にできます。

1人分栄養価

エネルギー：286kcal たんぱく質：4.9g
ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.02mg ビタミンC：0mg 食塩相当量0.0g

さば味噌煮

和食① 主菜



スキムミルクでカルシウム、干しいたけでビタミンDと食物繊維、切干しだいこんでカリウムと食物繊維も！

材料 (2人分)

- さば味噌煮缶 1缶
- スキムミルク 大さじ4
- 干しいたけ 2枚
- 切干しだいこん 10g
- 水 プ1/2杯

包丁・まな板なし

さばの味噌煮が、優しい味の煮物になります。常備食としても利用してほしいレシピです。ポリ袋で作れば簡単です！

1人分栄養価

エネルギー：259kcal たんぱく質：20.3g
ビタミンB1：0.13mg ビタミンB2：0.66mg ビタミンC：2mg 食塩相当量1.1g

すまし汁

和食① 汁物



即席汁物の素も、根菜を加えると、不足しがちなビタミンCや食物繊維が摂れます。

材料 (2人分)

- にんじん 30g
- たまねぎ 30g
- カットわかめ 1g
- 即席汁物の素 2袋
- 水 コップ2杯

作り方

にんじんとたまねぎは薄く切る。ポリ袋に、にんじん、たまねぎ、水を入れ、20分ほど加熱する。容器に、わかめ、即席汁物の素を入れ、加熱した野菜とお湯を注ぐ。

1人分栄養価

エネルギー：18kcal たんぱく質：0.9g
ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.02mg ビタミンC：3mg 食塩相当量1.5g

パンディング

和食① デザート



オレンジジュースでビタミン補給！

材料 (2人分)

- 乾燥パン粉 コップ1/2
- 100%オレンジジュース 100mL
- スキムミルク 大さじ1
- 卵 1個
- 砂糖 大さじ3

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋にパン粉、スキムミルクを入れ、混ぜ合わせる。その他の材料を加え、よく揉み混ぜる。湯せんで25分ほど加熱する。

パン粉の活用！優しい甘さです。砂糖はお好みで。

1人分栄養価

エネルギー：230kcal たんぱく質：11.1g
ビタミンB1：0.12mg ビタミンB2：0.38mg ビタミンC：22mg 食塩相当量0.5g

菜飯



菜飯の素でビタミンCが摂れます。食塩も増えますので量には注意！

材料 (2人分)

- 米 コップ1.0杯
- 水 コップ1.2杯
- 菜飯の素 小さじ2

(お好みのふりかけでもよい)

包丁・まな板なし

作り方

炊きあがった白飯に、菜飯の素を混ぜる。

白飯に混ぜるだけで、簡単で美味しい！

お好みのふりかけなどを備えておくと、食べる楽しみにつながります。

1人分栄養価

エネルギー：293kcal たんぱく質：5.5g
ビタミンB1：0.09mg ビタミンB2：0.06mg ビタミンC：16mg 食塩相当量：1.0g

和食② 主菜

里芋と豚角煮とうずら卵の煮物



豚角煮でビタミンBが摂れます。

材料 (2人分)

- 里芋の水煮 1袋
- 豚の角煮缶 1缶
- うずらの卵水煮 1袋
- カットたけのこ水煮 ½袋

包丁・まな板なし

豚の角煮缶はごちそうですが、災害時の食の楽しみになります。うずらの卵水煮や里芋水煮も、日常で使えば、簡単に美味しい煮物ができます。

1人分栄養価

エネルギー：343kcal たんぱく質：12.1g
ビタミンB1：0.32mg ビタミンB2：0.18mg ビタミンC：5mg 食塩相当量：0.9g

和食② 汁物

たけのことわかめの吸い物



ほたて貝柱を汁物に使うことで、たんぱく質が摂れ、うま味が増します。塩分は調節してください。

材料 (4人分)

- カットたけのこ水煮 ½袋
- カットわかめ 小さじ1
- ほたて貝柱水煮缶 1缶
- 水 コップ2杯と¼杯
- ほんだし 小さじ1
- 薄口醤油 小さじ2
- 塩 ひとつまみ
- おろししょうが チューブ2cm

包丁・まな板なし

ほたての貝柱缶はごちそうですが、しょうが風味の温かい汁物は災害時の食の楽しみになります。カットたけのこ水煮も日常で使え、簡単で美味しい、おすすめです！ほたて貝柱の常備食での使い方は、p.17を参考にしてください。

1人分栄養価

エネルギー：30kcal たんぱく質：4.7g
ビタミンB1：0.01mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.3g

焼き鳥ごはん

和食③ 主食



焼き鳥缶で、ご飯に味が つきますので、しょうゆの量は加減してください。

材料 (2人分)

米	カップ1.0杯
水	カップ1.2杯
焼き鳥缶	1缶
コーン缶	大さじ3
しょうゆ	小さじ1

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に米と水を入れ、20分吸水させた後、他の材料を全て加え、よく混ぜてから25分程加熱。15分程蒸らして完成。

1人分栄養価

エネルギー：379kcal たんぱく質：13.3g

ビタミンB1：0.08mg ビタミンB2：0.11mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.5g

ねぎ入りだし巻き卵

和食③ 主菜



卵は早めに使いましょう。
p.④⑤を参照。ねぎは、乾燥野菜などお好みで！

材料 (2人分)

卵	4個
ねぎ	20g
ほんだし	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ½

作り方

ねぎを小口切りにする。ポリ袋に、溶いた卵と材料を全て入れ、揉み混ぜ、口を結び、湯せんで20分程加熱する。新聞紙などで筒状に形を整えながら冷ます。

1人分栄養価

エネルギー：155kcal たんぱく質：12.6g

ビタミンB1：0.07mg ビタミンB2：0.45mg ビタミンC：4mg 食塩相当量1.1g

小倉いろいろ

和食③ デザート



小豆で、たんぱく質が摂れます。あんを使う場合は、砂糖を加減してください。

材料 (4人分)

小麦粉	50g
砂糖	大さじ4
ゆで小豆缶	大さじ2
水	カップ¾杯

小豆の代わりに、ココアやコーヒー、抹茶などを入れても美味しい！

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に材料を全て入れ、よく揉み混ぜ、口を結び、湯せんで10分程加熱する。新聞紙などで筒状形を整えながら冷ます。

1人分栄養価

エネルギー：112kcal たんぱく質：1.6g

ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量0.0g

コンビーフ炊き込みごはん

洋食① 主食



エネルギーとたんぱく質が摂れる献立です。コーンで食物繊維も増えますが、塩分も増えるので、塩味は加減しましょう！

材料 (2人分)

- 米 コップ1杯
- 水 コップ1杯
- コンソメ 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- サラダ油 小さじ½
- コンビーフ缶 ½缶
- コーン缶 大さじ2
- 粉チーズ 大さじ2

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に米と水を入れ、20分吸水させた後、他の材料を全て加え揉み混ぜてから25分程加熱。15分程蒸らして完成。

コンビーフの塩味が絶妙で美味しい。p.⑩のスープ煮とともに、コンビーフを使った常食としてもおすすめです。

1人分栄養価

エネルギー：397kcal たんぱく質：13.5g
ビタミンB1：0.08mg ビタミンB2：0.11mg ビタミンC：0mg 食塩相当量1.7g

里芋のツナサラダ

洋食① 副菜



たまねぎやキャベツでビタミンや食物繊維が摂れます。乾燥野菜やコーンなどお好みで。マヨネーズを加えて加熱しても、美味しくできます。

材料 (2人分)

- 里芋の水煮 1袋
- ツナ缶 1缶
- たまねぎ ¼個
- スキムミルク 大さじ2
- キャベツ 1枚
- マヨネーズ 大さじ2
- こしょう・パセリ お好みで

作り方

たまねぎは薄切り、キャベツは一口大にちぎる。ポリ袋にマヨネーズ以外の材料を全て加え、揉み混ぜてから20分程加熱する。荒熱が取れてから、マヨネーズを加えよく混ぜ、お好みでコショウやパセリを加える。

1人分栄養価

エネルギー：273kcal たんぱく質：10.7g
ビタミンB1：0.10mg ビタミンB2：0.15mg ビタミンC：15mg 食塩相当量0.7g

トマトのスープ

洋食① 汁物



トマトとじゃがいもで、ビタミンCが摂れます。トマトジュースを使う場合は、食塩無添加を。卵で栄養価がアップします。

材料 (2人分)

- トマト缶 50g
- 卵 1個
- じゃがいも 75g
- 水 コップ1杯と¼
- コンソメ 小さじ2

作り方

じゃがいもは1口大に切る。ポリ袋に他の材料を全て加え、揉み混ぜてから20分程加熱する。

常食でもおすすめのスープです。

1人分栄養価

エネルギー：74kcal たんぱく質：4.0g
タミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.13mg ビタミンC：16mg 食塩相当量0.5g

スープカレー



あさりを加えることで、たんぱく質とミネラルも増えます。

材料 (2人分)

レトルトカレー 1袋
水 コップ $\frac{3}{4}$ 杯
コンソメ 小さじ $\frac{1}{2}$
あさりの水煮缶 1缶

1袋のカレーを2人でおいしくシェア!

1人分栄養価

エネルギー：455kcal たんぱく質：16.9g
ビタミンB1：0.17mg ビタミンB2：0.10mg ビタミンC：1mg 食塩相当量2.1g

洋食② 主菜

包丁・まな板なし

作り方

白飯をつくる。(p.⑥)
基本の作り方です。スープカレーをつくる。
白飯を添えて、出来上がり。

切干しだいこんのサラダ

加熱なし



切干しだいこんはミネラルや食物繊維が豊富。サラダにすることで、たんぱく質やエネルギーも増えます。味付けはお好みで!

材料 (2人分)

切干しだいこん 20g
ツナ缶 1缶
コーン缶 大さじ3
乾燥ほうれんそう 大さじ1
マヨネーズ 大さじ1

コーン缶の水分も無駄なく使い、黄色と緑で色合いもきれい!

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に切干しだいこんとコーン缶の水を入れ、戻す。水分を切り、他の材料を全て加え、よく揉み混ぜる。

1人分栄養価

エネルギー：194kcal たんぱく質：8.7g
ビタミンB1：0.06mg ビタミンB2：0.09mg ビタミンC：10mg 食塩相当量0.6g

トマトのケーキ



トマトジュースは無塩のものを使いましょう。他の野菜ジュースなどでもOK! デザートでビタミンCの補給ができます。

包丁・まな板なし

材料 (2人分)

ホットケーキミックス 50g
トマトジュース 50mL
マーマレードジャム 大さじ1

マーマレードジャムがアクセントになって、美味しい! 好きな味のジャムで作ってみてください。デザートは心の栄養にもなります。

洋食② デザート

作り方

ポリ袋にホットケーキミックスとトマトジュースを入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
マーマレードジャムを加え、よく混ぜてから生地をまとめる。
加熱後、形を整えて、余熱で火を通す。

1人分栄養価

エネルギー：126kcal たんぱく質：2.1g
ビタミンB1：0.04mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：2mg 食塩相当量0.3g

クリームスパゲティ

洋食③ 主食



牛乳は日持ちがしないので、注意しましょう。(p.⑤参照) ロングライフ牛乳は常温保存ができるので、便利です。スキムミルクを溶いて使うこともできます。

材料 (1人分)

スパゲティ	80g
牛乳	250mL
ランチョンミート	30g
冷凍グリーンピース	20g
たまねぎ	20g
塩	小さじ½
こしょう	適量
粉チーズ	小さじ1

作り方

ランチョンミートは短冊切り、たまねぎは薄切りにする。ポリ袋に入れ、牛乳、塩、コショウを入れよく混ぜ、4等分したスパゲッティも加え、揉み混ぜる。加熱後、粉チーズを加える。

本当に美味しい！試してみてください！

1人分栄養価

エネルギー：573kcal たんぱく質：26.6g
ビタミンB1：0.33mg ビタミンB2：0.51mg ビタミンC：9mg 食塩相当量3.4g

たまねぎ丸ごとスープ

洋食③ 汁物



常食としてもぜひお試しください。

材料 (2人分)

たまねぎ	1個
コンビーフ缶	¼缶
コンソメ	小さじ2
水	大きじ2

作り方

たまねぎは皮をむき、根と先端を落とす。ポリ袋に全ての材料を入れ、湯せんで40分程、玉ねぎが柔らかくなるまで加熱する。

1人分栄養価

エネルギー：69kcal たんぱく質：3.7g
ビタミンB1：0.03mg ビタミンB2：0.03mg ビタミンC：8mg 食塩相当量1.5g

フルーツ寒天

洋食③ デザート



果物缶を使うことで、不足しがちなビタミンCが摂れます。寒天で食物繊維も摂れます！

材料 (4人分)

フルーツミックス缶(4号缶)	1缶
粉寒天	2g
水	80mL

粉寒天を完全に溶かすことがポイントです。冷蔵しなくても室温で固まります。粉ゼラチンは、冷蔵しないと固まらないので注意してください。

包丁・まな板なし

作り方

ポリ袋に粉寒天と水を入れ、湯せんで10分程加熱し粉寒天を完全に溶かす。フルーツミックス缶を入れ、よく混ぜて冷やし固める。

1人分栄養価

エネルギー：62kcal たんぱく質：0.3g
ビタミンB1：0.02mg ビタミンB2：0.01mg ビタミンC：2mg 食塩相当量0g

西区のイベントで紹介、好評だったメニュー

🍂 炊き込みご飯 🍂

材料2人分



焼き鳥缶	1缶
ひじき	2g
梅干し	1個
米	150g
水	180mL

(ひじき戻し分) 30mL

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れて、よくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②20分～30分給水させた後、沸騰水に入れて、25分ほど加熱する。
- ③15分ほど蒸らし、よく混ぜたら完成！

👉 梅の酸味がポイント！大豆を入れると、食感が変わり、味もバランスも 👈

🍂 野菜ピラフ 🍂

材料2人分



ラーメンの具(乾燥野菜)	6g
マヨネーズ	大さじ1
米	150g
水	180mL

(乾燥野菜戻分) 30mL

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れて、よくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②20分～30分給水させた後、沸騰水に入れて、25分ほど加熱する。
- ③15分ほど蒸らし、よく混ぜたら完成！

👉 マヨネーズを入れることで、コクが出て、エネルギー量も上がり、 👈

🍂 ひじきの煮物 🍂



材料2人分

ひじき	小さじ2
サバ味噌煮缶	1缶
水煮大豆	40g

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れてよくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②沸騰水に入れて、20分ほど加熱する。
- ③取り出して、よく混ぜたら完成！

👉 大豆を入れると、たんぱく質と食物繊維が増え、味もバランスも 👈

🍂 豆ようかん 🍂



材料2人分

ミックスビーンズ	60g
あずき缶	1缶
粉寒天	2g
水	100mL

つくり方

- ①材料をポリ袋にすべて入れてよくもみ混ぜ、空気を抜いて上のほうでしぼる。
- ②沸騰水に入れて、20分ほど加熱する。
- ③取り出してよく混ぜ、タッパーなどに入れて1～2時間冷やし、固まったら完成！
(時間はかかるが、室温でも固まる)

👉 砂糖を加えなくても、あずき缶の甘さだけで美味しい！寒天で食物繊維が摂れ、デザートに 👈

献立作成における栄養基準

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

災害時の献立作成における栄養目標量（1歳以上、1人1日当たり）

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

1ヶ月以内は緊急期であり、生きるためのエネルギーと水分の確保が最重要課題。

1～3ヶ月は、最低限の必要量確保を目標とする。

たんぱく質：筋肉の減少防止

ビタミンB₁B₂：食べ物からエネルギーを作る

ビタミンC：抗酸化作用、血管を守る

成長期の場合は、ビタミンA、鉄、カルシウムの不足に気を付ける。

高血圧予防のために、食塩の摂りすぎに注意する。

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

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

サバメシレシピの使い方

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

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

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

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

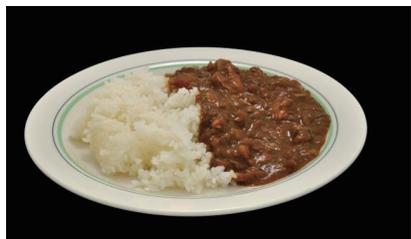
献立セットごとの栄養量

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

備蓄食品をいつものご飯で食べる

さば味噌煮缶カレー

常備 主菜



材料 (2人分)

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

作り方

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

味噌煮缶の以外な使い方です。美味しい！
お好みのカレールーで作って下さい。

さんまのう巻き風

常備 主菜



材料 (2人分)

卵	2個
さんまの蒲焼き缶	½缶
ねぎ	3g
サラダ油	大さじ1

作り方

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

蒲焼きの味の美味しい卵焼きです！

ホタテあんかけチャーハン

常備 主食



あんかけにすると、チャーハン
がごちそうに！

材料 (2人分)

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

作り方

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

ホタテのクリームパスタ

常備 主食



生クリームで簡単
クリームパスタ！

材料 (2人分)

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

作り方

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

角煮缶コロッケ

常備 主菜



材料 (2人分)

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

ごちそう角煮缶で
ごちそうコロッケ!

作り方

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

さば味噌煮缶となすの炒め物

常備 副菜



材料 (2人分)

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

なすの味噌炒めも缶詰で簡単!

作り方

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

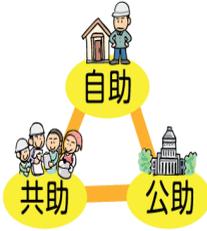
我が家の備蓄食料品チェックリスト

緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド
農林水産省

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

※備蓄量の黒枠は項目毎の計を示しており、主食及び主菜で1人あたり1週間の場合、21食分以上、3日の場合は9食以上となるよう心がけましょう。
ただし、主食の精米(無洗米)の場合には、1食=0.5合=75gとすると、2kg入りの米を1袋購入すると約27食分の備蓄となります。
※判定は、我が家の必要備蓄量を備蓄量が上回れば「○」、下回れば「×」を記入しましょう。
※主菜の乾物(かつお節等)やその他(調味料、嗜好品、菓子類等)は、現在使用中の他に買い置きがある場合には「○」をなければ「×」を記入しましょう。
※「×」がついた項目は、新たに買い足しをするなど「○」になるよう努めましょう。
※水、カセットコンロ等の熱源は1週間分確保するといでしょう。(水:3ℓ/人・日×7日=21ℓ(2ℓ×10.5本)、カセットボンベ:目安として6本程度)

災害に備えて



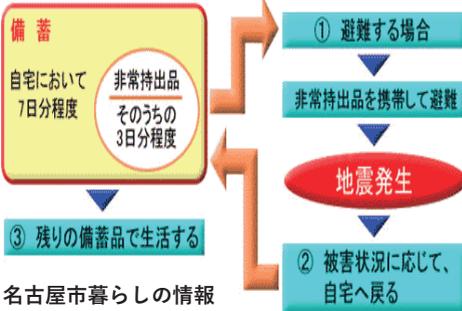
防災の基本

「自らの身の安全は自ら守る」

自助：自分で自分自身や家族を守る

共助：地域の住民や事業者が助け合う

公助：行政が市民や事業者の安全を確保する



名古屋市地域防災計画では、一人、7日分程度の飲料水、食料の備蓄をすすめています。
また、避難する場合は、**3日分を非常持出品として、避難場所などに持参する**ようすすめています。

平成29年3月 名古屋市指定



指定緊急避難場所：命を守るため、災害の危険からまずは逃げるための場所

(災害の種類ごとに異なる。)



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

住んでいる地域について確認しておきましょう！

名古屋避難ガイド 西区版

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

西区 避難所マップ

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



サバメシの動画は
こちらから

発行年月
発行/編集
協力
特記事項

平成30年3月

名古屋市西区役所、名古屋文理大学短期大学部

名古屋文理食と栄養研究所

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