



# サバメシ ii

## 災害時も腸活

### 腸を元氣にするごはん

#### 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。

#### 腸活

腸内環境を整えて、腸を元氣にすることを**腸活**といいます。災害時は、食べ物や生活環境が大きく変わることで腸内環境も悪くなり、**排便が困難**になる方が多いことが報告されています。日常時も災害時も、いつも元気に生きていくためには、腸を元氣にすることが必要です。

# 過去の災害で起きた食の問題

- ・ライフラインの停止により、調理ができなくなった
- ・生産、物流、販売の停止により、食料品が手に入らなくなった
- ・食べ物が足りずお腹が空いた
- ・おにぎり・パンが多く、栄養バランスが悪かった
- ・野菜がほとんどなかった
- ・もっと魚や肉が食べたかった
- ・温かいものが食べたかった
- ・赤ちゃんやお年寄り、アレルギーの対応がなかった

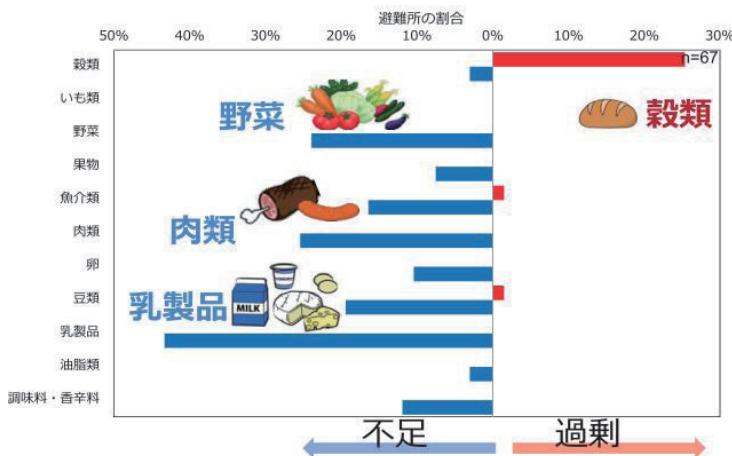


図1 災害時の避難所における食事状況

東日本大震災5市における食事供給調査(発災24~25日後, N=69施設)

Tsuboyama-kasaoka et al. Asia Pac j Clin Nutr. 2014; 23 (1): 159-166

避難による生活の変化、余震が続く中での睡眠不足、配給や炊き出しだけで食事量が不十分、偏った食事内容、運動不足等で、**便秘**や**下痢**などの**排便障害**になる方も多いことが報告されています。

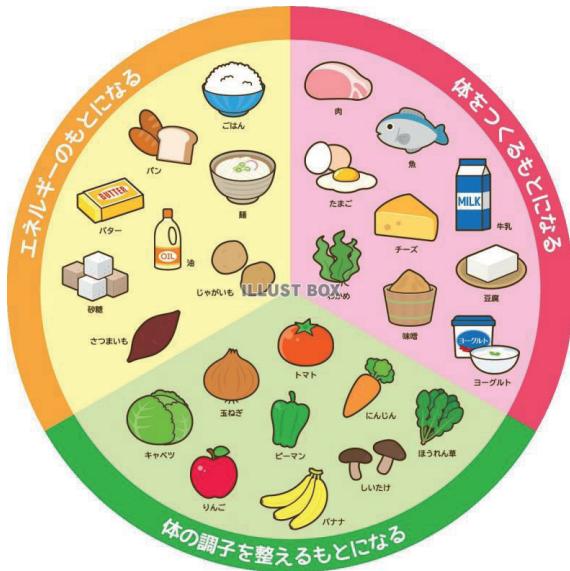
# 不足する栄養

炭水化物は

過剰

魚・肉・乳製品・野菜は

不足



## 魚・肉

- 魚や肉のたんぱく質は、骨や筋肉、肌や髪、内臓など身体をつくる材料になるのはもちろん、身体のはたらきそのものにも必要不可欠な栄養素です。



## 乳製品

- 牛乳はカルシウム、ビタミンD、およびカリウムの最大の栄養源で、骨をつくり骨を丈夫に保つために必要不可欠な栄養素です。
- ヨーグルトは、ビフィズス菌や乳酸菌などの腸ではたらく生きた菌を直接届けるの“**補菌**”食材（プロバイオティクス）です。



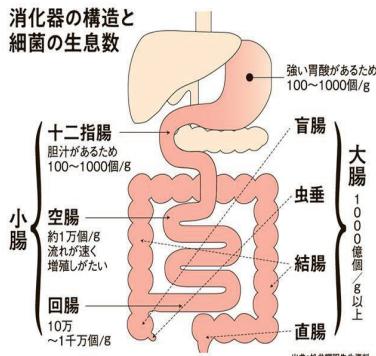
## 野菜

- 体の調子を整える働きをするビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。
- 厚生労働省は、**生活習慣病**などを予防し健康な生活を維持するため、野菜類を**1日350g以上**食べることを目標値に掲げていますが、日常でも充足できていない状況です。



# 腸を元気に

消化器の構造と  
細菌の生息数



小腸では食べたものを消化・吸収し、  
大腸では便をつくります。

腸にはたくさんの細菌が住んでいて、  
吸収されなかった**食物纖維**などをエサ  
にして生きてています。

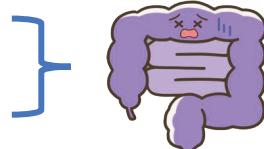
腸が元気でいるためには、有益な**善玉菌**と**善玉菌のエサ**の両方を食べて、  
腸内の環境をよくすることが必要です。

腸はストレスの影響を最も受けやすい臓器のひとつ

災害ストレス→交感神経優位→腸の動き低

下 +

食事・水分量の減少



野菜は“育菌”食材（プレバイオティクス）

野菜に含まれる**食物纖維**はヒトの消化酵素で分解されない成分です。

大腸内の細菌により発酵・分解されるため、善玉腸内細菌が増えて（**育菌**）、腸内環境をよくします。



## 食物纖維を多く含む食品

### 不溶性食物纖維を多く含む食品

便のかさを増す  
腸の蠕動を促す



### 水溶性食物纖維を多く含む食品

便の軟らかくする  
便の滑りをよくする



### 水溶性・不溶性

食物纖維の両方を多く含む食品



### 不溶性食物纖維

- ・水に溶けない性質がある
- ・便のかさを増やす
- ・腸の蠕動運動を促して便意をもたらす
- ・有害物質を吸着させて大腸ガンのリスクを減らす
- ・腸内環境を整える
- ・満腹感が得られやすい

### 水溶性食物纖維

- ・水に溶ける性質がある
- ・便を柔らかくする
- ・ゼリー状になり、糖やコレステロールの吸収を抑える
- ・糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを減らす
- ・満腹感が得られやすい

# 常備蓄におすすめの腸活食材

主食	雑穀、全粒粉、オートミール、グラノーラなど
主菜	おから、大豆ミート類、缶詰類など
副菜	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
調味料	みそ、めんつゆ、白だし、和風だし、洋風だし
果実類	ドライフルーツ、ナッツ、フルーツ缶など
乳製品	スキムミルク

## 腸活レシピで活躍の食材はフェーズフリー食材

おからパウダー



ポテトフレーク



スキムミルク



乾燥野菜



おからパウダー、ポテトフレーク、スキムミルクは、サバメシ<sup>ii</sup>では**3種の神器**ともいえる食材です。

主食、主菜、副菜、デザートの、どんなメニューにも使え、**不足しがちな栄養**を摂ることができます。食材の組み合わせで、味の変化も自在です。

日常では、乾燥野菜も含め**時短料理に大活躍**します。

**フェーズフリー食材**として、日常から是非工夫して使ってください。

# おからパウダーの栄養

おからは、豆腐をつくるときにできる豆乳を絞った残りです。高たんぱく質・低脂質な大豆製品で、**食物繊維**や**カルシウム**、大豆イソフラボンなどの栄養も豊富に含まれています。

生のおからは、水分を含んでいるので消費期限が短いため、すぐに使い切る時におすすめです。

乾燥おからは保存期間も長くなり、少量ずつでも使いやすいのが特徴です。さらに細かくパウダー状にしたおからパウダーもあります。料理に合わせて選んでください。

おから20gに水80mLを加えると、生おからに近い状態になります。

\*アレルギー物質の大豆成分を含みます。

おからパウダー 100g

エネルギー	333kcal
たんぱく質	23.1g
脂質	13.6g
食物繊維	43.6g
水溶性	1.5g
不溶性	42.1g
カリウム	1300mg
カルシウム	310mg

おからには粗目と細目があります。  
大さじ1 粗目 約 5g  
細目 約10g

**おからパウダー10gで、1日の必要量の約1/5の食物繊維になります。**



## 日本食品標準成分表2020年版（八訂）



人々の健康的な生活を



廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。

# スキムミルクの栄養

スキムミルクは生乳から脂肪分と水分を取り除き、粉状にしたもので。クリームは生クリームやバターに加工され、殺菌した脱脂乳を濃縮して乾燥させたものがスキムミルクとなります。

常温保存ができる、1年ほど日持ちします。低脂肪、低エネルギーでたんぱく質やカルシウムを摂ることができます。牛乳に含まれるビタミンDは、脂肪分と共に除かれてしまうため、ほとんど含まれていません。

脱脂粉乳10gを水90gで溶いたもの(=スキムミルク液100g)を牛乳100g(約97ml)と比べると、たんぱく質とカルシウム量はほぼ同量ふくまれ、脂質が少なくエネルギー量が約1/2となり、低カロリーです。

\*アレルギー物質の乳成分を含みます。

## スキムミルク 100g

エネルギー	354kcal
たんぱく質	34.0g
脂質	1.0g
炭水化物	53.3g
カルシウム	1100mg
カリウム	1800mg

スキムミルク大さじ1  
約10gで、1日の必要量の  
1/6～1/8のカルシウム  
が摂れます。



## 日本食品標準成分表2020年版（八訂）



人々の健康的な生活を



廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用  
により、廃棄物の発生を大幅に削減する。

## 乾燥マッシュポテトの栄養

- じゃがいもを蒸してつぶしてから乾燥させたもので、良質な炭水化物、ビタミンC、カリウムなどを含みます。
- 一般的にはポテトフレーク1に対して水分量は3～5倍で、80°Cのお湯を加えるだけで、マッシュポテトが作れます。
- 水分は、お湯、牛乳、豆乳、生クリーム、コンソメスープなど何でもOK。温かくないと戻らないため、ポリ袋調理では湯せんをします。
- 皮を剥いたり切ったり茹でたり蒸したりする手間も省けることから、**省力・時短**にもなります。

## 乾燥野菜の栄養

- 野菜を乾燥させることで、**食物繊維・鉄分・カルシウム・ビタミンB群・ビタミンD**のような**栄養素が凝縮**されます。
- 乾燥野菜は水分が少ないため、食品に含まれる成分や風味の変化を抑えることができ、**長期保存**するのに優れています。
- 食品を乾燥させる技術には、凍結して乾燥させる**フリーズドライ**、主に太陽熱と自然の風を利用して食品を乾燥させる**天日乾燥**、熱風を発生させ食品に吹きかけることで乾燥させる**熱風乾燥**などがあります。
- フリードライや天日乾燥は栄養価が損なわれにくいくことから、**野菜をとりにくくなる災害時**にはとても役にたちます。
- 包丁やまな板を使って、皮を剥いたり切ったりする手間も省けることから、**省力・時短**にもなります。



人々の健康的な生活を



廃棄物の発生防止、削減、再生利用及び再利用により、廃棄物の発生を大幅に削減する。

# フェーズフリー：備えない暮らし方

いつもの暮らし（**日常時**）と災害が起きたとき（**非常時**）の2つの**フェーズを分けない**という考え方です。

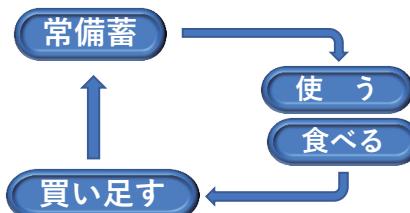
災害のために特別な備えをしないで、災害時の生活や命を支えてくれるモノやコトで、日常時の暮らしをしていきます。

防災対策の負担が小さくなり、災害時の利用シーンを想定しやすくなります

“備えない防災”「フェーズフリー」日常のものが災害時にも使える！？  
- 記事 - 明日をまもるナビ - NHK

## ローリングストック

- ・ 災害時にも利用できる好みの食品を余分に買って備蓄し、食べたら買い足していきましょう。
- ・ 特別な備えをしないフェーズフリーな暮らし方です。



日常



## ポリ袋

- ・ サバメシの調理には、食品用・半透明の高密度ポリエチレン製のポリ袋を使います。
- ・ 高密度ポリエチレンは120°C前後で軟化、融点は150°C程度のため、湯せん調理に使うことができます。

ポリ袋の特徴について 包装資材のfinepack

- ・ ポリ袋は、調理の下ごしらえや保存、手袋の替わりなど、日常的にも使えることから、フェーズフリーの商品です

# ポリ袋を使ったサバメシ調理

## 基本的な作り方

### ① 鍋底に皿を置く。

鍋底にポリ袋が直接触れると、溶けことがあります。

### ② 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く、繰り返し使うことができます。

### ③ ポリ袋に食材と調味料などを入れよく混ぜる。

強く揉むと袋が破れることはあるので、平らなところで袋を振るようにして混せてください。

### ④ 空気を抜き、上方でしっかり口を結ぶ。

水分の多いものは袋がふくらみ破裂することがあるため、空気を抜いておくことが必要です。

心配な場合は袋をもう一枚重ねて、2重にすると安心です。

### ⑤ 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）

### ⑥ 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、コップや食事用スプーンで代用してください。

本レシピはカップ1杯=200mLとしてあります。

ペットボトルキャップは、2個分=15mL=大サジ1になります。

## ポリ袋について

食品用、半透明の高密度ポリエチレンを選んでください。

厚さは、0.009~0.01mmがおすすめです。



## 主食編

### 白飯



#### 材料（2人分）

米	カップ1
水	カップ1.2

**お米はとがなくとも大丈夫！**  
ポリ袋に米と水を入れるだけ。  
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。

#### 作り方

- ① ポリ袋に米と水を入れ、20分程吸水させる。
- ② 空気を抜き、上方でしっかり口を結ぶ。
- ③ 湯せんで約25分間加熱し、15分程蒸らして完成。

### 切干大根ごはん



#### 材料（2人分）

米	カップ1
水	カップ1.5
切干大根	30g
きざみあげ	10g
白だし	大さじ2

#### 作り方

- ① ポリ袋に米と切干大根と水を入れ、20分程吸水させる。
- ② 他の材料を全て加え、よく振り混ぜ、空気を抜き、袋の上方で口をしっかり結ぶ。
- ③ 湯せんで約25分間加熱し、15分程蒸らして完成。



#### 切干大根で食物繊維をちょっと足し！

煮物の具として、シイタケ・山クラゲ・キクラゲ・ニンジンなどが入ったものを使ってもおいしくできます。

きざみあげは、使い勝手の良いサイズにカットし、乾燥させた油あげです。鰯の旨みをしみ込ませた味付きのものもあります。通常の生の油あげと違い、乾燥しているので常温で保存できます。  
白だしは、お好みでめんつゆなどをお使いください。

# きのこごはん



## 材料（2人分）

米	カップ1
雑穀	大さじ1
乾燥キノコ	大さじ1
水	カップ1.5
白だし	大さじ2
ぎんなん	適宜

## 作り方

- ① ポリ袋に米、雑穀、乾燥キノコと水を入れ、20分程吸水させる。
- ② 他の材料を全て加え、よく振り混ぜ、空気を抜き、袋の上方で口をしっかりと結ぶ。
- ③ 湯せんで約25分間加熱し、15分程蒸らして完成。

乾燥キノコだけでなく、ゴボウやニンジンなどの乾燥野菜、きざみあげなどを加えると、**食物繊維**や**たんぱく質**のちょっと足しができます。



水煮大豆を加えると、**たんぱく質**や**食物繊維**のちょっと足しができます。栗、ぎんなん、きのこ、たけのこなどの水煮やドライパックを使うと、季節ごとの炊き込みご飯ができます。雑穀や乾燥野菜、きざみあげなどお好みで使ってください。白出しは、お好みのめんつゆなどでも！

# 大豆ミートと野菜の炊き込みご飯



## 材料（4人分）

米	カップ1
水	カップ1.5
大豆ミート入 乾燥野菜	10g
きざみあげ	10g
白だし	大さじ2

## 作り方

- ① ポリ袋に米、大豆ミート入乾燥野菜、水を入れ、20分程吸水させる。
- ② 他の材料を全て加え、よく振り混ぜ、空気を抜き、袋の上方で口をしっかりと結ぶ。
- ③ 湯せんで約25分間加熱し、15分程蒸らして完成。



大豆ミート入りの乾燥野菜を使うことで、**大豆の栄養**と野菜の栄養をちょっと足しすることができます。いろいろな乾燥野菜ミックスがありますので、お好みで選んでください。大豆水煮と乾燥野菜でつくってもおいしくできます。

# クリームパスタ



## 材料（2人分）

パスタ	100g
スキムミルク	大さじ3
おからパウダー	大さじ2
水	カップ1
コンソメ	1個
<b>さけ中骨缶</b>	1個
乾燥キノコ	10g
乾燥野菜	15g
コーン	大さじ2

## 作り方

- ① ポリ袋にスキムミルク、おからパウダー、乾燥キノコ、乾燥野菜をいれ、振り混ぜる。
- ② さけの中骨缶、水、コンソメ、コーンを入れ振り混ぜる
- ③ パスタを2つ折りにして、ポリ袋に入れる。袋に突き刺さらないように注意。
- ④ 20分間湯せんする。
- ⑤ 取り出してよくほぐす。

スキムミルクとおからパウダーで、クリームソースをつくります。  
おからパウダーは細目を使ってください。

パスタは固まりやすいので、途中袋を取り出して、振り混ぜるようにしてほぐしながらお好みの硬さまで湯せんしてください。

**さけ中骨缶**は、100 gあたり約1000～1500mgのカルシウムが含まれていて、不足しがちなカルシウムの補給にぴったりの食材です。

# トマトパスタ



## 材料（2人分）

パスタ	100g
おからパウダー	大さじ2
トマトジュース	カップ1
コンソメ	1個
<b>さけ中骨缶</b>	1缶
乾燥キノコ	10g
乾燥野菜	15g
コーン	大さじ2

## 作り方

- ① ポリ袋に、おからパウダー、乾燥キノコ、乾燥野菜をいれ、振り混ぜる。
- ② さけ中骨缶、トマトジュース、コンソメ、コーンを入れ振り混ぜる。
- ③ パスタを2つ折りにして、ポリ袋に入れる。袋に突き刺さらないように注意。
- ④ 湯せん20分間。
- ⑤ 取り出してよくほぐす。

水の替わりにトマトジュースを使うと、トマトパスタになります。  
有塩トマトジュースの場合は、コンソメを減らしてください。  
トマトジュースでビタミンCの補給ができます。

# おからサラダ

## おかず編

### 材料（2人分）

おからパウダー

30g

乾燥マッシュポテト

15g

スキムミルク

15g

乾燥野菜

10g

水

カップ1

ツナ缶

1缶

マヨネーズ

お好みで

塩・胡椒

お好みで



### 作り方

- ① おからパウダー、乾燥マッシュポテト、スキムミルク、乾燥野菜をポリ袋に入れる。
- ② 平らなところに袋を置いて、振るようにしてよく混ぜる。
- ③ ツナ缶と水を加え、全体になじませる。
- ④ 10~15分湯せんする。
- ⑤ 取り出して、お好みの味をつける。

おからパウダーにポテトとミルクを加えることで、風味と食感のよいサラダになります。缶詰や乾燥野菜はお好みのものを、コーンやサラダ用水煮豆などを入れても食物繊維のちょっと足しになります。

## 白和え

### 材料（2人分）

おからパウダー

大さじ3

スキムミルク

大さじ1

すりごま

大さじ1

水

150mL

白だし

大さじ2

乾燥ごぼう

5g

乾燥ホウレンソウ

5g

乾燥ひじき

5g



### 作り方

- ① ポリ袋に水と白だし以外の材料を全て入れて、振り混ぜる。
- ② 水と白だしを入れて、よくなじませる。
- ③ 10分間湯せんする。

乾燥野菜はお好みのものを彩りよく選んでください。ゴマには『不飽和脂肪酸』、『食物繊維』、『鉄分・カルシウム』、『ビタミン類』が豊富に含まれます。

## おからの煮物

### 材料（2人分）

おからパウダー 大さじ3

五目ひじきミックス 25g

スキムミルク 大さじ1

ソフトふりかけ

ちりめん山椒 大さじ3

水 カップ1.5



### 作り方

- ① ポリ袋に水以外の材料を全て入れて、振り混ぜる。
- ② 水を加え、全体になじませる。
- ③ 10~15分湯せんする。

スキムミルクを入れるとまろやかな味になり、カルシウムのちょっと足しにもなります。ひじきも、日常的に積極的にとりたい海藻です。味付けは、ソフトふりかけでしました。山椒の香りがほのかにします。お好きな味で！

# ポテトサラダ

## 材料（2人分）



乾燥マッシュポテト	30g
おからパウダー	15g
スキムミルク	15g
乾燥野菜	10g
水	カップ1
ツナ缶	1缶
マヨネーズ	好みで
塩・胡椒	好みで

## 作り方

- ① 乾燥マッシュポテト、おからパウダー、スキムミルク、乾燥野菜をポリ袋に入れる。
- ② 平らなところに袋を置いて、振るようにしてよく混ぜる。
- ③ 水を加え、全体になじませる。
- ④ 10~15分湯せんする。
- ⑤ 取り出して、好みの味をつける。

粉末マッシュポテトにおからパウダーとスキムミルクを加えることで、たんぱく質、食物繊維、カルシウムを足すことができます。缶詰や乾燥野菜はお好みのものを。コーンやサラダ用水煮豆などを入れるとおいしくなり、食物繊維やたんぱく質のちょっと足しになります。ツナ缶をサケの中骨缶に変えると、カルシウムがしっかり補給できます。

## ポテトサラダをいろいろアレンジ！ 日常にも使える！

### 焼きコロッケ



ポテトサラダをフライパンで焼いて、焼きコロッケに。衣をつけて揚げても、焼いても、おいしくできます。

### グラタン



ポテトサラダを器に入れ、チーズやパン粉を上にかけ、オーブンやトースターで焼いて、グラタンに。

# 切干だいこんと鶏肉の煮物

## 材料（2人分）



切干大根と4種の具	30g
焼き鳥缶（塩味）	1缶
水	カップ1

切干大根は洗わずに、戻し汁も使うことで、栄養と美味しさを逃さずたべましょう。

## 作り方

- ① ポリ袋に切干大根と水を入れて、15分ほど吸水させる
- ② 焼き鳥缶を加え空気を抜き、上部でしっかりと結ぶ。
- ③ 20分間湯せん。

切干大根は、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを多く含みます。塩味の焼き鳥缶で煮物を作ります。焼き鳥缶のしょうゆ味は、甘味がつくなります。好みで！柔らかい切干大根が好みの場合は、湯せん時間を長くしてください。

# みそ汁



みそ玉 1回分  
みそ 大さじ1  
煮干し粉 小さじ1

## 材料（1人分）

みそ玉	1個
味噌汁の具	適宜
きざみあげ	適宜
お湯	適宜

## 作り方

- 容器にみそ玉と具を入れる。
- 湯を注ぎ、かき混ぜる。

みそ玉をつくっておくと、一人分の味噌汁が簡単にできます。お好みの具と一緒に混ぜて、冷凍もできます！

# 野菜スープ



## 材料（1人分）

顆粒コンソメ	小さじ1
大豆ミート入	
乾燥野菜	大さじ2
お湯	適宜

## 作り方

- 容器に顆粒コンソメと大豆ミート入り乾燥野菜を入れる。
- 湯を注ぎ、かき混ぜる。

鍋やポリ袋で作る場合は、材料を適宜増やしてください。

乾燥野菜とコンソメ顆粒で、お湯を注ぐだけのカップスープができます。

大豆ミート入りを使うことで、大豆たんぱく質の栄養が補給できます。乾燥野菜+大豆やコーンなどでもおいしくできます。乾燥野菜の甘味や旨味が加わることで、コンソメは少なめでOK！

# カップスープにもちょっと足し！

# ポタージュ系スープ



## 材料（2人分）

カップスープ	1袋
スキムミルク	大さじ2
おからパウダー	大さじ1
乾燥野菜	大さじ1
水	カップ1

## 作り方

- ポリ袋に水以外の材料を全て入れ、振り混ぜる。
- 水を入れ、よく混ぜる。
- 空気を抜いて、上部で口をしっかり結ぶ。
- 湯せんで20分。

カップで作る場合は、スープ以外の材料を減らしてください。

# コンソメ系スープ



## 材料（2人分）

カップスープ	1袋
おからパウダー	大さじ1
乾燥野菜	大さじ1
水	カップ1

カップスープの素は、お好みのもので！コンソメ系はスキムミルクを除いてください。

スキムミルク、おからパウダー、乾燥野菜を加えることで、1袋が2人になります。乾燥野菜の甘味や旨味が加わるので、塩味の追加はなくてもおいしい！

# ポテト茶巾

三種の神器でデザートも！



## 材料（2人分）

粉末マッシュポテト	30g
おからパウダー	15g
スキムミルク	15g
レーズンやナッツ	適宜
水	カップ1

甘味を変えて味付け

抹茶ラテ粉末



粒あん



濃縮タイプの甘酒



生地にはレーズンやナッツ以外に甘味をつけていませんので、お好みの味付けをしてください。抹茶ラテの粉末や粒あんを練りこんだり、まぶしたり。ミルクココアやきな粉でも、おいしくできます。濃縮タイプの甘酒もおすすめです。甘酒は食物繊維、オリゴ糖、ビタミンBを多く含み、災害時の腸活にも最適です。

# 蒸しケーキ

おからパウダーで、ふっくら！



## 材料（2人分）

ホットケーキミックス粉	100g
おからパウダー	大さじ2
スキムミルク	大さじ2
レーズンやナッツ	適宜
豆乳	カップ0.5

## 作り方

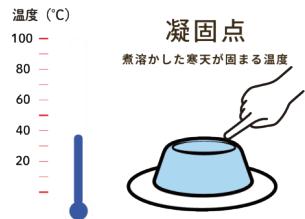
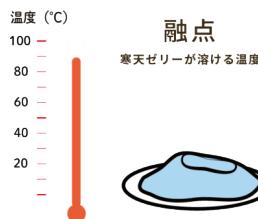
- 豆乳以外の材料をポリ袋に入れ、振り混ぜる。
- 豆乳を入れて、ダマが残らないようによく混ぜる。
- 空気を抜いて、上部でしっかり結び、湯せん20分。

おからパウダーをいれることで、卵を入れなくてもふっくら仕上がり、冷めても固くなりません。豆乳はお好みの味のものを使ってください。アーモンドミルクや野菜ジュースなどでもおいしくできます。

## 寒天で腸活

寒天100g中の食物纖維は79gで、カロリーはほとんどありません。

寒天は、溶ける温度が約90°Cで、固まる温度が40°C以下なので、冷蔵しなくとも室温で固まります。



寒天の食物纖維 - かんてんぱぱの寒天教室 |  
[伊那食品工業株式会社 \(kantenpp.co.jp\)](http://kantenpp.co.jp)

## 水ようかん



### 材料 (2人分)

粒あん	200g
粉寒天	2g
水	カップ1

### 作り方

- ① ポリ袋にすべての材料を入れて、20分間湯せんする。
- ② 取り出した後よく混ぜ、容器などに入れて、冷やし固める。

水煮の豆を入れると、豆ようかんになります。小豆にも食物纖維が豊富に含まれ、ちょっと足しと甘味でホット一息！

## ミルク寒天



### 材料 (4人分)

フルーツミックス缶 (4号缶)	1 缶
粉寒天	2g
スキムミルク	大さじ3
水	カップ1

### 作り方

- ① ポリ袋に粉寒天、スキムミルク、水を入れよく振り混ぜる。
- ② 湯せんで10分程加熱し、粉寒天を完全に溶かす。
- ③ フルーツミックス缶を汁ごと入れ、よく混ぜて冷やし固める。

果物缶とスキムミルクを使うことで、不足しがちなビタミンCやカルシウムも摂れます。

# 避難生活の問題：TKB

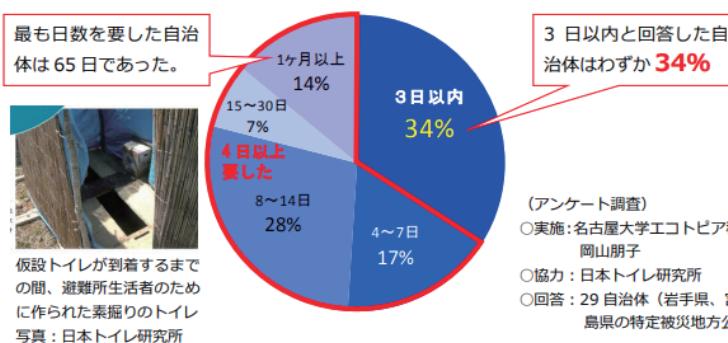
T: トイレ K: キッチン B: ベッドの略です。

- 「快適で十分な数のトイレ」「温かい食事」「簡易ベッド」の提供が必要だとしています。裏を返せば、今の避難所では、「**不便で不潔なトイレ**」「**冷たい食事**」「**床での雑魚寝**」が課題だということです。

[命を守る「TKB」避難所の“常識”が変わる？ | 災害列島 命を守る情報サイト | NHK NEWS WEB](#)

- トイレの課題は、衛生環境の悪化をもたらすだけではなく、**排泄を我慢**することが、**水分や食品摂取を控える**ことにつながり、栄養状態の悪化や脱水症状、静脈血栓塞栓症（エコノミークラス症候群）等の**健康障害**を引き起こすそれが生じ、**災害関連死**にもつながります。

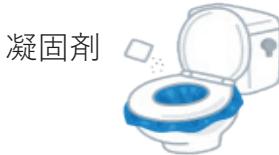
仮設トイレが来ない～仮設トイレが被災地の避難所に行き渡るまでに要した日数～



[避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン \(bousai.go.jp\)](#)

- 災害時の排せつの切り札は「ごみに出す」という方法です。凝固剤で固めて、消臭袋に入れて、ごみに出します。

**「災害トイレはごみにも出せる、ただし水気は吸わせきる」**



[チーム・トイレの自由 \(toilet.ne.jp\)](#)

- 食料の備蓄と共に、**非常用トイレの備蓄**もしておきましょう。
- TKBは、**自分事の重要な課題**です。  
災害関連死を防ぐためにも、自分でできる具体的な備えをしておきましょう。

# 災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

## 非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品  
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ピスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのズック靴
- 懐中電灯（※手動充電式が便利）
- 携帯ラジオ（※手動充電式が便利）
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品  
(はんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット

- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

### 感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウエットティッシュ
- 体温計

### 一緒に持ち出そう!!

- 貴重品  
(連絡、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど)

### 子供がいる家庭の備え

- |                                       |                                   |                                |
|---------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ミルク（キューピタイプ） | <input type="checkbox"/> 子供用紙オムツ  | <input type="checkbox"/> 抱っこひも |
| <input type="checkbox"/> 使い捨て哺乳瓶      | <input type="checkbox"/> お尻ふき     | <input type="checkbox"/> 子供の靴  |
| <input type="checkbox"/> 離乳食          | <input type="checkbox"/> 携帯用お尻洗浄機 |                                |
| <input type="checkbox"/> 携帯カラリー       | <input type="checkbox"/> ネックライト   |                                |

### 女性の備え

- |                                  |                                     |                                      |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 生理用品    | <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ  | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー／ホイッスル |
| <input type="checkbox"/> おりものシート | <input type="checkbox"/> 中身の見えないごみ袋 |                                      |

### 高齢者がいる家庭の備え

- |                                  |                                  |                                       |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 大人用紙パンツ | <input type="checkbox"/> 介護食     | <input type="checkbox"/> デリケートゾーンの洗浄剤 |
| <input type="checkbox"/> 杖       | <input type="checkbox"/> 入れ歯・洗浄剤 | <input type="checkbox"/> 持病の薬         |
| <input type="checkbox"/> 補聴器     | <input type="checkbox"/> 吸水パッド   | <input type="checkbox"/> お薬手帳のコピー     |

## 備蓄品

お家に備えておくもの！

食料や水（最低3日分！できれば1週間分）×家族分  
保存期間の長いものを多めに買っておき、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！

### 生活用品

例えば、ティッシュ、トイレットペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう



発行年月 令和5年3月

発行/編集 名古屋文理大学短期大学部/食物栄養学科 日比野久美子（防災士）

協 力 名古屋文理大学地域連携センター、名古屋文理 食と栄養研究所

株式会社おとうふ工房いしかわ、なごや西防災ボランティアの会

サバメシの動画は  
こちらから

本冊子に掲載した商品は、各社の商標または登録商標です。