



乳幼児、高齢者、慢性疾患など  
食事に配慮の必要なご家族がいる方へ



# 災害時の食の備え 準備していますか？

災害直後の食事はライフラインの寸断などにより、硬さや味付け、栄養面に細かい配慮が出来ないことが想定されます。

健康状態を悪化させないためにも、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！



## 乳幼児がいる方

- 粉ミルク、哺乳瓶、乳首、ガーゼ、調乳用の水
- ※災害時は環境の変化で母乳が出にくくなることもあります。
- 離乳食（レトルト、ビンなど）、スプーン、皿
- 食物アレルギーのある場合はその対応食



## 高齢などで飲み込みが困難な方

- 柔らかくて食べやすく調理されたレトルト食品（かゆ、おかず）
  - 濃厚流動食、とろみ剤
  - 水、お茶、水分補給用ゼリー
- ※トイレを我慢したり、のどの渇きを感じにくいことから、こまめな水分補給が必要です。



## 慢性疾患など食事制限のある方

- ※個々にあった非常食を用意しておきましょう
- 糖尿病・・・低エネルギー食品、あめ（低血糖対応）
  - 腎臓病・・・低たんぱく食品、高エネルギーゼリー など

# 参考：災害時に作れる簡単バランスメニュー

非常時こそ体調を崩さないよう、限られた食材を上手く組み合わせ、**黄色**、**赤色**、**緑色**の食品を取り入れるようにしましょう！

★きな粉入りパン粉がゆ



離乳食 7 か月～



高齢者は分量を 2～3 倍増

<材 料>

**黄** パン粉

**緑** バナナ（あれば）

**赤** 粉ミルク

（大人はスキムミルクで）

**赤** きな粉

1 人分

大さじ 3

幅 2cm 程度

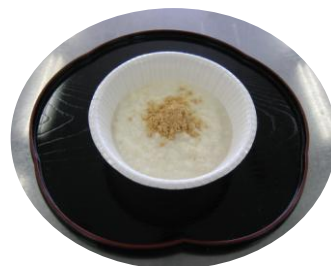
調乳して 100ml

小さじ 1/2



<作り方>

- ①パン粉、バナナ、調乳した粉ミルクを鍋に入れて火にかける。
- ②フォークなどでバナナをつぶしながら煮る。
- ③器に盛ってきな粉をかける。



★高野豆腐入りおじや



離乳食 7 か月～



高齢者は分量を 2～3 倍増

<材 料>

**黄** ごはん（真空パック）

・ 水

**赤** 高野豆腐

**赤** 花かつお

（食べにくい場合は袋に入れてもみ粉状にする）

**緑** 青のり

・ しょうゆ

（5～6 か月児の離乳食には使用しない）

1 人分

大さじ 1

150ml

1/4 個

ふたつまみ

少々

適宜



<作り方>

- ①鍋にごはん、水、すりおろした高野豆腐、しょうゆを入れて火にかけおかゆを作る。
- ②花かつおを入れて混ぜ、火を止める。
- ③器に盛って青のりをかける。



★ツナコーンリゾット



離乳食 7 か月～



高齢者は分量を 2～3 倍増

<材 料>

● ごはん（真空パック）	1 人分
● コーンクリーム缶	大さじ 2
・ 水	大さじ 2
● ツナ水煮缶	200ml
● 乾燥パセリ	大さじ 1
	少々



<作り方>

- ①鍋につぶしたごはん、水、コーンクリーム、ツナを入れ、ご飯がやわらかくなるまで火にかける。
- ②仕上げに乾燥パセリをかける。



★パパッと卵ぞうすい



2 歳ごろ～



高齢者

<材 料>

● ごはん（真空パック）	1 人分
・ 水	大さじ 4
● フリーズドライ卵スープの素	200ml
● カットわかめ	1 個
	少々



<作り方>

- ①鍋にごはん、水、卵スープの素を入れ火にかける。
  - ②ごはんがやわらかくなったら、カットわかめを入れてさっと煮る。
- ※子どもや塩分制限がある場合はスープの素の量を減らす。



★焼き鳥ひじきごはん



2 歳ごろ～



高齢者

<材 料>

● ごはん（真空パック）	1 人分
● 乾燥ひじき（短く切り水で戻す）	100g（1/2 パック）
● やきとり缶	小さじ 1
・ 水	1/2 缶
	適量







<作り方>

- ①鍋にひじきと焼き鳥缶を汁ごと入れ、水をひたひたになるくらい入れて火にかける。
- ②次にごはんを入れて火にかけ、具と混ぜながら汁けが少なくなくなるまで煮る。（パックごはんはよく火を通す）





栄養バランスが揃うように3日分の食品、飲料水を準備しましょう!

## 黄色(主食)

- 米、 $\alpha$ 化米、餅 
- レトルト食品  
(ごはん、粥) 
- 乾麺  
(そうめん、スパゲッティ) 
- 缶詰パン
- 即席麺 
- ビスケット  
(乾パン、クラッカー)

## 赤色(主菜)

- 缶詰  
(味付け魚缶、ツナ缶、  
水煮大豆、コンビーフ) 
- レトルト食品  
(カレー、シチュー、  
ミートソース、スープ) 
- 乾物  
(凍り豆腐、麩、きな粉)

## 緑色(副菜)

- 缶詰  
(トマト、コーン、野菜煮物)
- 乾物  
(切り干し大根などの乾燥野  
菜、海藻、きのこ、かつお節)



## 水

- 1人当たり  
1日3L 

## 調理器具・食器

- ガスコンロ、ガスボンベ、マッチ、ライター
- 缶きり、はさみ、ナイフ、おろし金
- 紙皿、紙コップ、割りばし、ラップ、アルミホイ
- キッチンペーパー、ウエットティッシュ など



★食材の期限切れを防ぐために年1回は確認して下さい

## 食品や器具の衛生にも気をつけましょう!

災害時は手洗い用水の不足や食品をしっかりと加熱することが困難な場合がありますので、衛生面は特に注意しましょう!

- おにぎりを作るときはラップやビニール手袋を使用しましょう。
- 缶詰やレトルト食品などは開封したら早めに食べましょう。
- 食事の準備や食べる前には手指をウエットティッシュで拭いたり、必要に応じてアルコール消毒するようにしましょう。
- 食器にラップをかけて使うと、取り替えるだけで洗わずに使えます。
- 生水は飲まないようにしましょう。

瀬戸市健康福祉部健康課 (平成25年度作成)

参考: 瀬戸市ハザードマップ (災害予測地図)

<http://www.city.seto.aichi.jp/bunya/hazardmap/>

