参考

～避難所の巡回栄養相談等で管理栄養士・栄養士が実際使用した食品～

中越沖地震時に活用した要援護者用食品

高齢者に喜ばれたレトルトのおかゆ

不足しがちなたんぱく質のおかず類
（高齢者も食べやすいやわらかタイプ）

糖尿病患者向けのエネルギー調整食品

腎臓病患者向けのたんぱく質調整食品

不足しがちな栄養素を補給する
栄養機能食品

飲み込みが悪い人向けの
とろみ調整食品

上記のほかに次のような食品を活用しました。

○低たんぱく米（特別用途食品）　○形態調整食品　○食物繊維補助食品（難消化性デキストリン）
○糖の吸収をおだやかにするお茶（トクホ）　○アレルギー対応ミルク　など

参考：「新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン～実践編～」

(2) 炊き出し【共助】

テーマ：郷土料理を取り入れて

所属
(柏崎刈羽農村地域生活アドバイザー連絡会)

（ポイント）
〇避難所の食事時間にほっと一息ついていただけるよう、郷土料理「のっぺ」を紹介します。
〇用いる材料の種類、量、切り方は適宜加減できるので、メニューに変化をつけやすいと思います。

●栄養価：エネルギー109kcal、蛋白質3.8g、脂質1.0g、炭水化物19g、塩分1.7g

献立名	材料名	1人分	(　　)人分
のっぺ	里芋	1／2個	
	人参	10g	
	大根	30g	
	こんにゃく	10g	
	油揚げ	2．5g	
	ちくわ	5g	
	干ししいたけ	1／2枚	
	ごぼう	15g	
	かまぼこ	5g	
	れんこん	10g	
	だし汁（煮干し）	100ml	
	みりん	9g	
	酒	3．5g	
	塩	0．05g	
	しょうゆ	9g	
	砂糖	3．5g	

作り方

①野菜等の具をア～コの下処理をする。
ア 里芋は皮をむき、一口大に切り、茹でてぬめりをとる
イ 大根は皮をむき、輪切りまたは乱切りにして、米のとぎ汁で煮る
ウ 人参は皮をむき、輪切りまたは乱切りにしてゆでる
エ 干ししいたけは戻して、2つまたは4つに切る。戻し汁は残す。
オ ゴボウは皮をこそげ斜め輪切り、または乱切りにしてゆでる。
カ ちくわ、かまぼこは適当に切る。
キ 油揚げは油抜きし、適当に切る。
ク こんにゃくは少したたいてゆでて、隠し包丁を入れて適当に切る。ちぎりこんにゃくでもよい。
ケ れんこんは皮をむき、厚い輪切り、または乱切りにし、茹でる。
コ たけのこは茹でて、茎に近いところはいちょう切穂にちかいところは櫛形にきる
②煮干しでとっただし汁、しいたけの戻し汁に調味料で味付けし、下処理した具を入れて煮る。

テーマ：手軽な食材であっさり汁物　所属（柏崎農業協同組合）

（ポイント）
炊き出しの定番「豚汁」もいいですが、あっさりした汁物も喜ばれました。
いろいろな食感が楽しめると好評だった「きのこ汁」を紹介します。
しいたけ、エリンギなどを加えてもおいしさアップできます。
特に冬場は体が温まります（なめこのとろみで冷めにくいです）。

●栄養価：エネルギー76kcal、蛋白質6.2g、脂質3.7g、炭水化物7.7g、塩分1.5g

献立名	材料名	1人分	（　）人分	作り方
きのこ汁	しめじ	25g		①しめじは石づきをとり小房に、えのきだけは根元を取り半分に切ってほぐす。 ②油揚げは湯通しして縦半分に切り、端から5ミリ幅に切る。 ③鍋にだし汁を入れて煮立て、①②を加えてひと煮する。 ④豆腐はさいの目切りにし、鍋に加える。 ⑤味噌はだし汁で溶き、鍋に入れる。 ⑥煮立つ前に火を止め、ねぎをちらす。
	えのきだけ	25g		
	なめこ	12g		
	豆腐	25g		
	油揚げ	5g		
	ねぎ	10g		
	だし汁	1カップ		
	味噌	10g		

(3) 簡単！パッククッキング【自助・互助】

テーマ：簡単!パッククッキング　　**所属（ 行政栄養士 ）**

（ポイント）
〇災害直後は公助が届きにくく、自助、互助の助け合いがとても重要です。
ここでは、家族や隣近所同士でできる、簡単なパッククッキングをご紹介します。

献立名	材料名	1人分	（　）人分	作り方
ごはん	米	1／2カップ		①米はといで、1時間位浸水させる。 ②米、水をポリ袋に入れて、パッククッキングする。
	水	1／2カップ		
	ポリ袋	1枚		

●栄養価：エネルギー303kcal、蛋白質5.2g、脂質0.8g、炭水化物66g、塩分0g

おかゆ	米	30g		①米はといで、1時間位浸水させる。 ②米、水をポリ袋に入れて、パッククッキングする。
	水	150cc		
	ポリ袋	1枚		

●栄養価：エネルギー107kcal、蛋白質1.8g、脂質0.3g、炭水化物23、塩分0g

さつまいも煮	さつまいも	100g		①さつまいもは切って水にさらす。 ②ポリ袋にさつま芋、水、調味料を入れる。 ③パッククッキングする。
	砂糖	小さじ1		
	塩	少々		
	水	大さじ1		

●栄養価：エネルギー144kcal、蛋白質1.2g、脂質0.2g、炭水化物35g、塩分0.1g

切り干し大根煮	切り干し大根	10g		①切り干し大根、人参、水、調味料をポリ袋に入れる。 ②パッククッキングする。
	にんじん	20g		
	水	50cc		
	砂糖	大さじ1／2		
	しょうゆ	小さじ1		
	かつおぶし	少々		

●栄養価：エネルギー56kcal、蛋白質1.2g、脂質0.1g、炭水化物14g、塩分0.9g

ツナと白菜のスープ煮	ツナ缶	60g		①ツナ、白菜、調味料をポリ袋に入れる。 ②パッククッキングする。
	白菜	200g		
	しょうゆ	小さじ1		

●栄養価：エネルギー90kcal、蛋白質13.1g、脂質1.7g、炭水化物7.2g、塩分1.3g

参考：「パッククッキング基本レシピ43（風人社）」

パッククッキングのコツ

パックに使用するポリ袋は普通のアイラップ等をお使いください。
油の多い料理には向きませんが、簡単なゆでる、煮る等の料理は対応可能で、
調理器具を汚さず、ゆでる水も何度も使えるので、災害時の調理方法として
注目されています。少人数用の離乳食や介護食にも応用できます。

①パックを用意し、材料と調味料等を加える。

②パックのなかで材量と調味料をなじませる。

③ボールに水を張り、パック内の空気を抜く。

④パックの根元を押さえながら、くるくる回して空気を抜き、上の部分で結ぶ。

⑤鍋で20分、加熱する（電気ポット、炊飯器でもできる）

⑥パックのまま食べる。牛乳パックを皿代わりにしてもよい。

牛乳パックは、災害時にお皿やまな板代わりに活用でき便利です！

（４）備蓄食品を利用した１品料理（柏崎市元気支援課より）

缶詰を使ったお手軽料理

ポークビーンズ

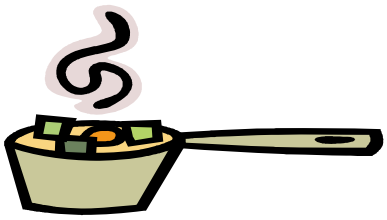
材　料	４人分
ミートソース缶	１缶
大豆水煮缶	中１缶
マッシュルーム缶	小１缶
グリンピース缶	小１缶
水	２～３ｶｯﾌﾟ
こしょう	少々

作り方

① 鍋またはフライパンにすべての材料を入れて、かき混ぜながら弱火で煮込む。

★マカロニやミックスベジタブルを入れてもＯＫ！

エネルギー 135kcal、たんぱく質 6.7ｇ、塩分 0.4ｇ



さば缶の根菜煮

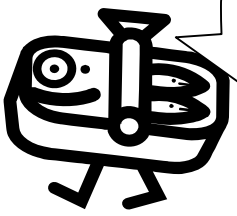
材　料	４人分
鯖みそ煮缶	１缶
大根	１／４本
人参	１／３本
じゃがいも	２個
水	２カップ
酒	大さじ１
しょうゆ	大さじ１強
しょうが	１かけ

作り方

① 大根、人参、じゃがいもは乱切りにして、分量の水でやわらかくなるまで煮て、調味料を入れる。

② さば缶は大きくほぐし、汁ごと①に加えて煮る。せん切りにしたしょうがを散らして火を止める。

エネルギー 170kcal、たんぱく質 9.8ｇ、塩分 1.5ｇ



缶詰やレトルト食品などの保存が利く物を買い置きしておくと、いざという時に便利！
家庭にある食材と組み合わせて使うとバランスもアップ！！

（５）災害時食の調理器具、燃料等

ア　コミュニティセンターの取り組み　～柏崎市中央地区コミュニティセンター～

〇災害時のコミセンの機能の実際～避難所に指定された場合～

（１）被災者支援のための活動

・被災者のニーズ把握、支援のための事前調査、マッチングなど

各町内会長宛に避難住民に対してサポートできる事として『避難住民支援事項調査票について』の依頼調査を配布しました。

・調理室、調理器具等の貸し出し

事前調査の回答を参考に、調理室の使用を必要とする町内会に開放しました。また、外部からの炊き出し等で必要な器具等は、その都度相談に応じて貸出しに協力します。

（２）関係機関との連絡調整

・炊き出しの申し出のあった団体への対応

日程・内容・配布数等の相談に応じた上で、コミセンも協力できることを協働で対応します。

〇平時のコミセンの備え

（１）防災計画での位置づけ

・自主防災会の設置

・町内の自主防災組織の結成

（２）平時の備えの実際

・調理室

調理器具、炊き出し用の寸胴鍋、大鍋 等

・その他

折りたたみ式リヤカー、テント２張、ブルーシート、発電機、
灯油ストーブ、オイルヒーター、避難者用敷物、保存水 等

〇喜ばれた炊き出しの紹介

・炊き出しの定番は豚汁ですが・・

被災者の皆さんが、日常の献立として食べていたメニューとして、温かいうどん（米粉）、焼きそば、生野菜サラダ、味噌汁（わかめ・きのこ等）、季節の山菜天ぷら（ふきのとう他）、鯛茶漬け、精進寿司、浅漬け（地場産野菜）、デザート（寒天、白玉団子等）など、大変喜ばれていました。

イ　事業者の取り組み　～新潟県菓子工業組合柏崎支部：（有）光月堂～

○被災者支援のための備え

～新潟県菓子工業組合柏崎支部としての取組～

・組織として災害時対応マニュアルはないが、中越沖地震、東日本大震災時に炊き出しの実績がある。
・イベント用に備えてある、フライヤー、ボイラー、コンロ、炊飯器などを車に積んで、調理施設のない避難所でも自己完結型の炊き出しが可能。
・場所、食数、食事内容等の情報が必要。

（参考）

東日本大震災時に喜ばれた炊き出し

・山菜おこわ	・鯛めし
・笹団子	・おしるこ
・カレーパン	・アメリカンドッグ
・フライドポテト	・ロールケーキ 他

あたたかい山菜おこわ

○事業者としての備えの実際

（東日本大震災時の炊き出しの記録から、イベント用に備えてある調理機器の紹介）

フライヤーにて揚げ物の調理

カレーパン、アメリカンドッグ、フライドポテト等

ボイラーにて蒸し器を使用した調理

おこわ、笹団子、もち等

コンロとガスボンベで汁物の調理

お汁粉、豚汁等

炊飯器を使用した調理

鯛めし、炊き込みごはん等