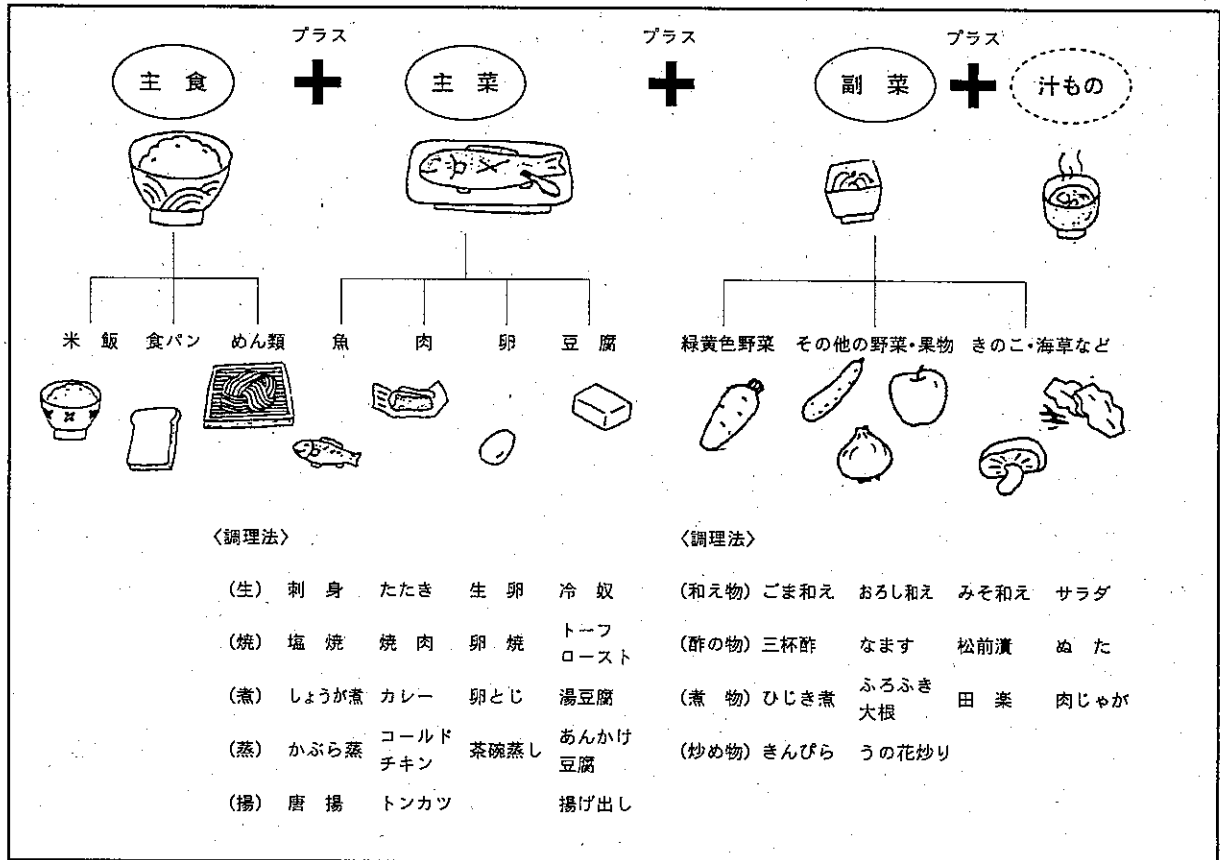
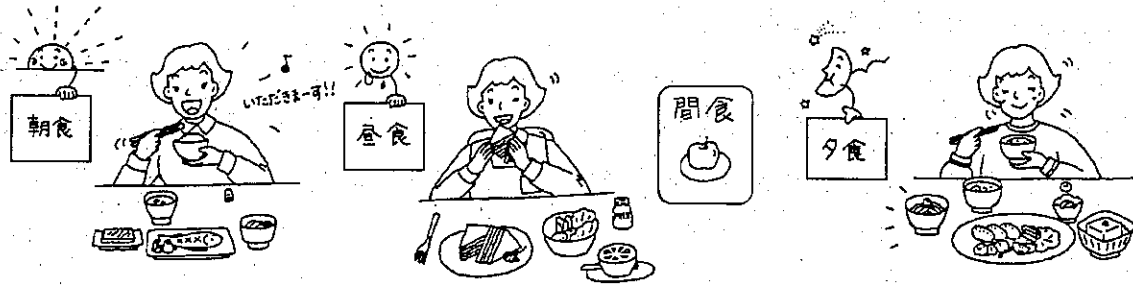


1 仮設住宅居住者指導用

日常の献立のたて方・考え方・ポイント

健康を保ち、成人病を予防していくためには、体に必要な炭水化物、脂肪、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を過不足なくとることが大切です。

そのためには、主食と主菜、それに副菜をそろえ、料理に使用する食品の数を1日30食品を目標として、栄養バランスをとりましょう。



- (1) 主食は、米飯・パン・めん類などから何かを選びましょう。
- (2) 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品の中から1～2品を選び調理方法を選びましょう。
- (3) 副菜は、野菜類（海藻・きのこ・こんにゃくも含む）を主に芋類・豆類や魚・肉・卵・大豆製品も適宜組み合わせる献立を考えましょう。
- (4) 果物、牛乳は朝・昼・夕の3食または間食として用いましょう。
- (5) 味付けはうす味にしましょう。

—ごはんを使って— [主菜+主食]

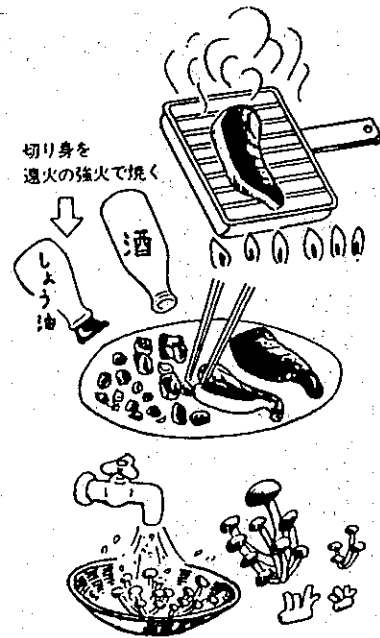
鮭 ご は ん

材 料 (2人分)

生さけ	2切れ
しめじ	100g
しその葉	10枚
ごはん	2杯分
いりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
かけ汁	
しょうゆ	大さじ2
すだち汁	大さじ2

作り方

- 1 生さけを焼いて、熱いうちに皮と骨をとり、身をほぐして酒としょうゆをふりかける。
- 2 しめじは石づきを除き2~3本に分けて洗う。水気をとって両面を焼き、かけ汁をかけておく。
- 3 水にさらしておいたせん切りのしその葉とゴマ、ほぐした鮭をごはんに混ぜる。



チンゲンサイと油揚げの煮浸し風を追加するとバランスがよくなります。

仕上げ
炊きたてのごはんに具とゴマを加えサックリと混ぜる

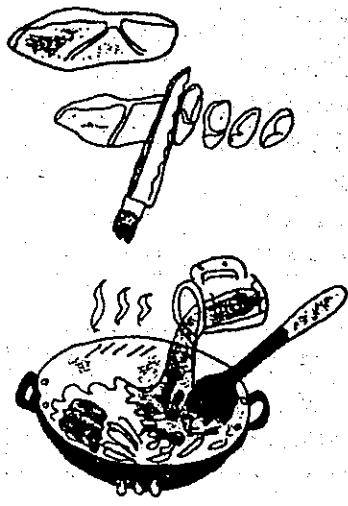
中 華 ど ん ぶ り

材 料 (2人分)

牛薄切り肉	160g
しめじ	60g
チンゲンサイ	2株
混合調味料	
スープ	120cc
しょうゆ	大さじ2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
ごま湯	小さじ1
サラダ油	大さじ2
水どき片栗	大さじ4
サラダ油	適量
ごはん	茶碗2杯分

作り方

- 1 肉を一口大に切る。
- 2 しめじは石づきをとり、根分けし、チンゲンサイは根元を切り落として5センチに切る。
- 3 混合調味料を合わせる。
- 4 油を熱した鍋で肉を炒め、しめじとチンゲンサイも加え、しんなりしたら調味料を注ぐ。あつあつごはんにかけてできあがり。



付き合わせには五目豆や卵とニラの炒めものを組み合わせましょう。

<1人分栄養価>

	鮭ごはん	中華どんぶり
エネルギー	455 kcal	443 kcal
たんぱく質	24.3 g	27.0 g
脂 肪	8.9 g	12.2 g
カルシウム	48mg	140 mg
鉄 分	1.8mg	0.4mg
塩 分	0.9 g	2.7 g



— 魚を使って — [主菜]

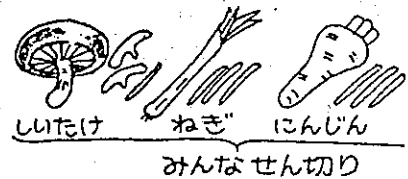
魚の中国風あんかけ

材 料 (2人分)

魚	2切れ
片栗粉	大さじ1
油	適量
しいたけ	2枚
ねぎ	20g
人参	40g
ピーマン	30g
たけのこ	40g
水	1カップ
〔砂糖、酢〕	適宜
〔しょうゆ〕	適宜

作り方

- 1 魚に片栗粉をまぶして、から揚げする。
- 2 野菜を全部せん切りにして、油で炒め、水を加えて砂糖、酢、しょうゆで好みの味付けにする。
- 3 水どき片栗粉でとろみをつけ、魚にかける。



鶏肉の柳川風のメニューを組み合わせると、栄養バランスがアップします。



えびとしめじのレモン焼き

材 料 (2人分)

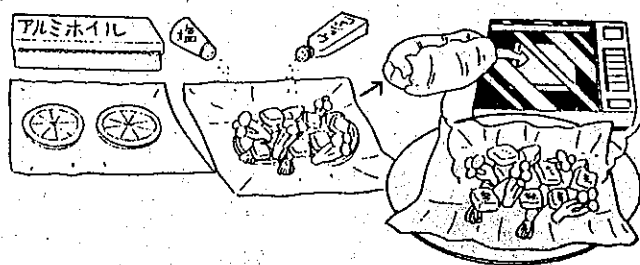
えび (大)	4尾
しめじ	1/2房
レモン(薄切り)	4枚
はんぺん	2枚
塩	少々
こしょう	少々
アルミ箔	少々

作り方

- 1 えびは殻と背わたをとる。
- 2 しめじは小房に分け、はんぺんは6つに切る。
- 3 アルミ箔を広げ、レモンの薄切りを敷き、えび、しめじ、はんぺんをのせ、塩、こしょうして包む。
- 4 オーブントースターで約10~15分焼く。



牛肉とピーマンの炒めものを一緒に食べると、さらに栄養が充実します。



<1人分栄養価>

	魚のあんかけ	レモン焼き
エネルギー	259 kcal	112 kcal
たんぱく質	14.8 g	21.0 g
脂 肪	16.0 g	0.8 g
カルシウム	78 mg	47 mg
鉄 分	1.6mg	1.3mg
塩 分	1.0 g	1.3 g

—肉を使って— [主菜]

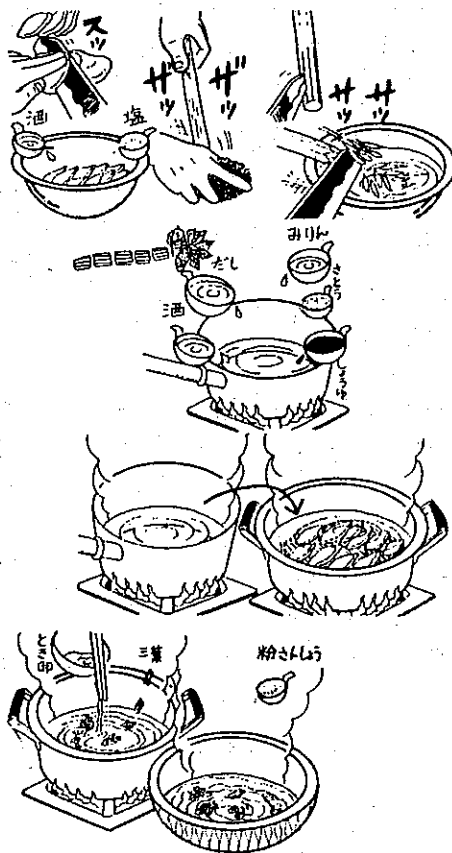
鶏肉の柳川風

材 料 (2人分)

鶏 (胸肉)	100 g
酒、塩	各少々
ごぼう	80 g
みつば	1/2束
卵	2個
だし汁	100cc
酒、みりん	各大さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2

作り方

- 1 鶏肉は一口大にそぎ切りにして酒、塩をふっておく。
- 2 ごぼうは細いさがきにして水にはなす。
- 3 みつばは1.5cm長さに切る。だし汁と調味料を一煮立てさせておく。
- 4 鍋にごぼうをしき、鶏肉を並べ3の煮汁を入れ火にかける。
- 5 鶏肉に火が通ったら、卵を流し、みつばを散らし、半熟で火を止める。



豆腐チャンプルーなどの大豆製品をプラスすると栄養がアップします。

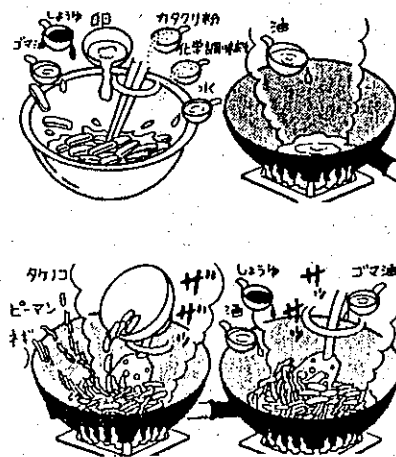
牛肉とピーマンの炒めもの

材 料 (2人分)

焼肉用牛肉	200 g
ピーマン	4個
ゆでたけのこ	100 g
ねぎ	1/2本
しょうゆ、酒	各少々
ごま油	少々
サラダ油	大さじ4
たれ	
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ2/3
卵	1/2個分
片栗粉	小さじ3
水	小さじ3

作り方

- 1 材料は全部せん切りする。
- 2 ボールに肉とたれを入れ混ぜておく。
- 3 中華鍋に油を熱し、牛肉を入れて炒め、色が変わったら取り出す。中華鍋の油を少し捨て、ねぎ、ピーマンを炒め、牛肉をもどしてしょうゆ、酒をふり、ごま油で香りをつけて炒める。



スタミナ豆腐や五目豆など大豆製品をプラスしたり、(揚げ出し豆腐や湯豆腐) 具だくさんの味噌汁でもいいでしょう。

<1人分栄養価>

	鶏肉柳川風	牛肉とピーマン
エネルギー	292 kcal	306 kcal
たんぱく質	22.7 g	26.1 g
脂 肪	10.9 g	19 g
カルシウム	58 mg	30 mg
鉄 分	1.9mg	3.2mg
塩 分	2.7 g	0.9 g

—卵を使って— [主菜]

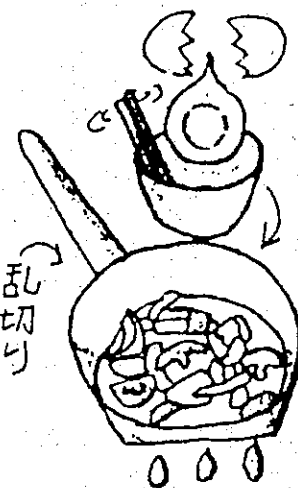
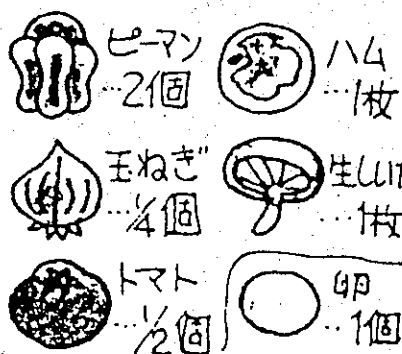
アラ・アラ・オムレツ

材 料 (2人分)

卵	2個
ピーマン	4個
ハム	2枚
玉ねぎ	1/2個
生しいたけ	2枚
トマト	1個
油	適量
塩、こしょう	少々

作り方

- 1 野菜とハムを乱切りにして、先に炒め、塩、こしょうする。
- 2 といた卵を流し入れ、半熟程度に焼く。



白菜と豚肉のコトコト煮を組み合わせてみましょう。

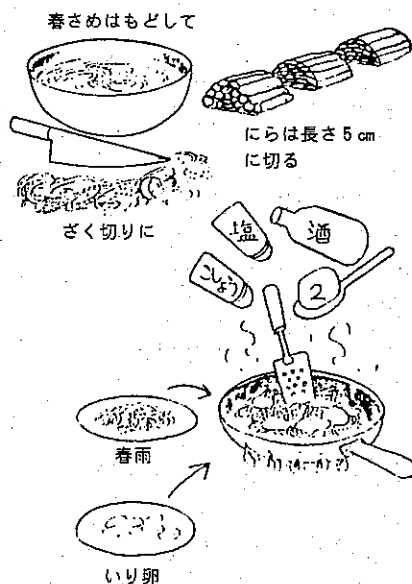
卵とにらの炒めもの

材 料 (2人分)

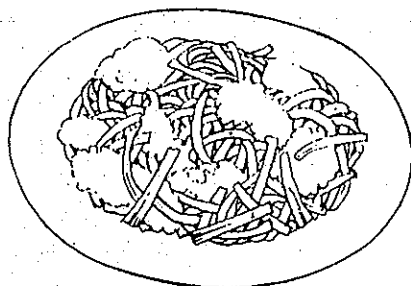
卵	2個
にら	2束
はるさめ	40g
塩、こしょう	各少々
バター	大さじ4
酒	大さじ1

作り方

- 1 はるさめはもどしてざく切りに、にらは5cm長さに切る。
- 2 卵を割り、塩、こしょうして炒り卵をつくる。
- 3 バター、調味料でにらを炒め、はるさめ、炒り卵を加えてさらに炒める。



豆腐チャンプルーやさば玉などで、野菜とたんぱく質をプラスしましょう。



<1人分栄養価>

	オムレツ	炒めもの
エネルギー	189 kcal	291 kcal
たんぱく質	10.8 g	8.0 g
脂 肪	11.4 g	18.0 g
カルシウム	50 mg	82 mg
鉄 分	1.7mg	1.5mg
塩 分	1.2 g	0.8 g

—大豆製品を使って— [主菜]

スタミナ豆腐

材 料 (2人分)

木綿豆腐	2/3丁
片栗子	適量
油	大さじ4
豚薄切り肉	60g
しめじ	1/2房
えのきだけ	1/2束
油	小さじ2
水	1/2カップ
しょうゆ、酒	各小さじ4
砂糖	小さじ2
塩	少々
水どき片栗粉	小さじ4

作り方

- 1 厚さ2cmほどに豆腐を切ってキッチンペーパーなどで水気をきる。
- 2 しめじは石づきを切り、小房に分け、えのきは根元から3cmを切って2等分し水洗い。
- 3 鍋に油を熱し、豚肉、しめじ、えのきの順に炒める。水と調味料を加え、水どき片栗粉でとろみをつける。
- 4 豆腐に片栗粉をまぶし、熱した油で両面焦げ目がつくまで焼く。皿に豆腐をのせ、3をかける。



野菜と卵を使って、スープをプラスしましょう。

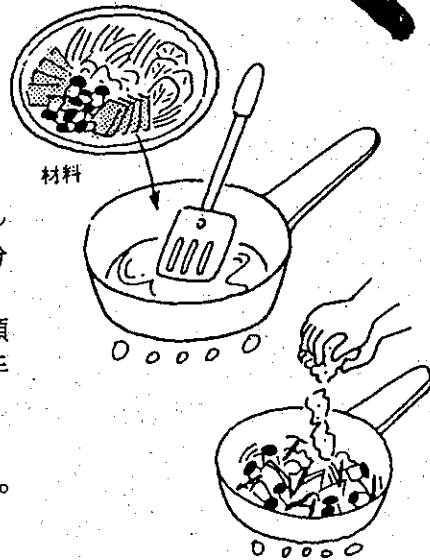
豆腐チャンプルー

材 料 (2人分)

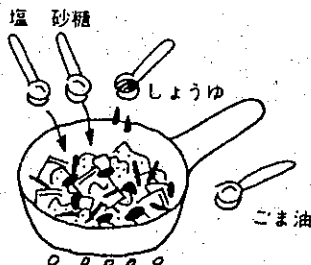
木綿豆腐	1/2丁
こまつな	2束
にら、キャベツ、もやし、にんじん	各50g
しめじ	1/2房
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖、塩	各少々
ごま油	適量

作り方

- 1 豆腐は水切りする。こまつな、にら、キャベツはざく切り、にんじんは薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 フライパンに油を熱し、野菜類を炒め、しんなりしたら豆腐を手でくずしてさらに炒める。
- 3 砂糖、しょうゆ、塩で調味し、豆腐になじんだらごま油を落とす。



温泉卵やゆで卵、肉類の入った一品等を加えるとバランスが充実します。



<1人分栄養価>

	スタミナ豆腐	チャンプルー
エネルギー	248 kcal	205 kcal
たんぱく質	17.7 g	15.5 g
脂 肪	25.4 g	11.6 g
カルシウム	150 mg	352 mg
鉄 分	3.3mg	5.0mg
塩 分	1.8 g	2.0 g

—野菜を使って— [副菜]

チンゲンサイと油揚げの煮浸し風

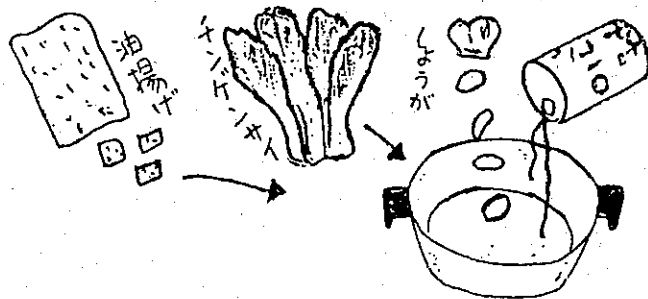
材 料 (2人分)

チンゲンサイ	8株
油揚げ	1枚半
赤唐辛子	2本
油	大さじ4
しょうが(薄切り)	8枚
酒	150cc
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ3

作り方

- 1 チンゲンサイは縦4つ割りする。
- 2 油揚げは一口大に切り、油ぬきをする。赤唐辛子は種を取って小口切り。
- 3 鍋に油を熱してしょうがを香りよく炒め、チンゲンサイを加え、酒、ひたひたの水、2を加える。煮立ったら砂糖、塩、しょうゆで調味する。

アラ・アラ・オムレツなど卵や肉類のメイン料理の付け合わせにいいでしょう。



白菜と豚肉のコトコト煮

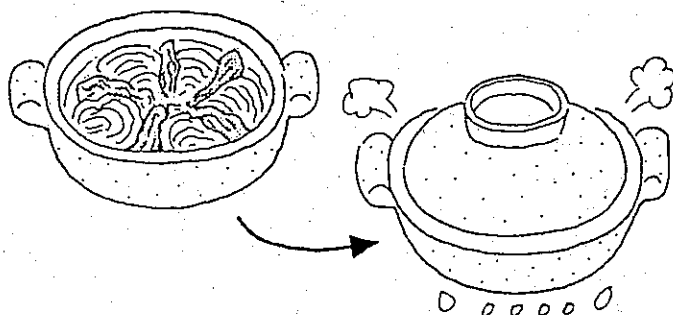
材 料 (2人分)

白菜	小1株
豚もも薄切り	200g
しょうゆ	少々
酒	少々

作り方

- 1 白菜はよく洗い、株のまま5cmほどに切る。
- 2 豚肉は一口大に切り、白菜と交互に鍋に詰める。
- 3 ふたをして弱火でコトコト煮、汁気が出てきたら、調味料を加え、味を整える。

魚料理や卵、大豆製品が主菜の場合、こういった野菜たっぷりの付け合わせがいいでしょう。



<1人分栄養価>

	煮浸し風	コトコト煮
エネルギー	145 kcal	160 kcal
たんぱく質	5.3 g	24.8 g
脂 肪	10.1 g	3.7 g
カルシウム	185 mg	76 mg
鉄 分	2.1mg	2.1mg
塩 分	1.6 g	0.9 g

—市販のお惣菜を使って— [主食+主菜]

てんとじうどん

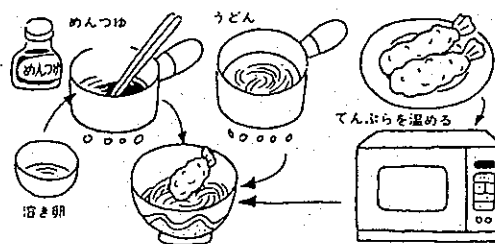
材 料 (2人分)

てんぷら	えび、野菜 かき揚げな ど 2人分
卵	2個
うどん	2玉
めんつゆ	適宜

作り方

- 1 てんぷらは電子レンジでラップせず温めるか、オーブントースターでホイルに包んで温める。
- 2 うどんはゆでてどんぶりに入れ、てんぷらをのせる。
- 3 鍋にめんつゆをうどんだしの味にうすめて沸かし、溶き卵を流して、かき玉のようにし、てんぷらの上にかける。

ほうれん草のお浸しや春菊のごま和えなどで野菜を補いましょう。



—市販のお惣菜を使って— [主菜]

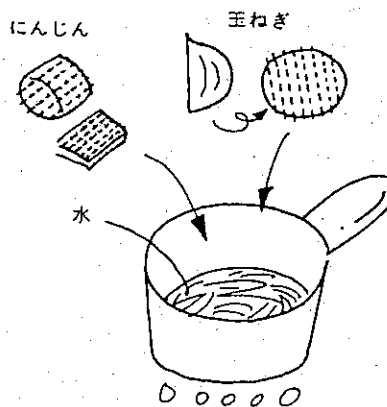
うなぎのかば焼き柳川風

材 料 (2人分)

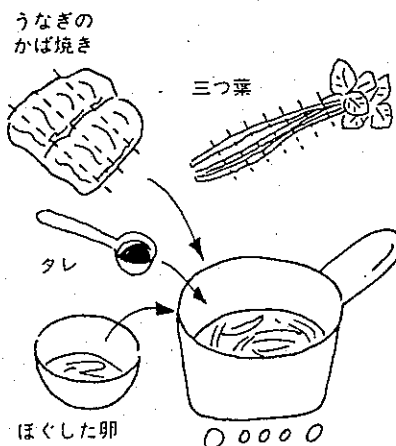
たれつきうなぎのかば焼き	1枚
かば焼きタレ	適量
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3本
卵	1~2個
みつば	1/2束

作り方

- 1 玉ねぎと人参はせん切り。
- 2 鍋に1を入れ、ひたひたの水で煮立たせる。
- 3 うなぎのかば焼きを2~3mm幅に切り、2に加え、たれをふりかけて煮る。再び煮立ったら、ほぐした卵を回し入れ卵とじにする。2cmほどに切ったみつばをパラリと入れる。



五目豆やけんちん汁で野菜をしっかりとりましょう。



<1人分栄養価>

	天とじうどん	かば焼き
エネルギー	708 kcal	329 kcal
たんぱく質	24.7 g	19.8 g
脂 肪	23.2 g	17.9 g
カルシウム	110 mg	124 mg
鉄 分	3.9mg	2.1mg
塩 分	2.8 g	3.0 g

—市販のお惣菜を使って— [主食+主菜]

かきフライのみそ玉どんぶり

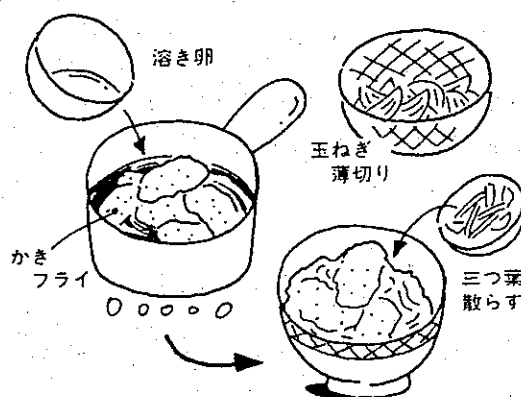
材 料 (2人分)

かきフライ	8個
玉ねぎ	1/2個
卵	2個
つゆ	
だし汁	1カップ
みそ	大さじ3
酒	大さじ1
砂糖	少々
みつば	少々
ごはん	2人分

作り方

- 1 鍋につゆの材料を入れて煮立たせ、うす切りにした玉ねぎをさっと煮る。
- 2 かきフライを入れ、温める程度に火を通し(煮すぎないように注意する。)、溶き卵を入れてとじる。
- 3 どんぶりにごはんを盛り、2を汁ごと盛り、2cmに切ったみつばを散らす。

この1品だけでは野菜不足です。具たくさんの汁ものや、野菜のお浸しなどを組み合わせましょう。



—レトルト食品を利用して— [主食]

中国風卵がゆ

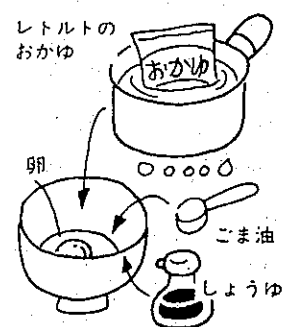
材 料 (2人分)

レトルトのおかゆ	1パック
卵	1個
ごま油	少々
しょうゆ	少々
ねぎ	1/2本

作り方

- 1 レトルトのお粥は熱湯に5~6分入れて温める。
- 2 どんぶりに卵を1個割り、ごま油としょうゆを各少々入れ、ここへあつあつのおかゆを入れ、ねぎを散らす。2分ほどおいて全体をかき混ぜて食べる。

魚の中国風あんかけなどの、油を使った魚や肉などのメイン料理と組み合わせると良いでしょう。



〈1人分栄養価〉

	みそ玉どん	卵がゆ
エネルギー	706 kcal	216 kcal
たんぱく質	32.0 g	7.3 g
脂 肪	25.9 g	6.4 g
カルシウム	105 mg	17 mg
鉄 分	8.2mg	4.6mg
塩 分	2.8 g	1.0 g

— 缶詰を利用して — [主菜]

さ ば 玉

材 料 (2人分)

作り方

さば缶詰	1缶
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	少々
砂糖	適宜
しょうゆ	適宜
酒	適宜
卵	3個

- 1 玉ねぎは薄切りにしてサラダ油で炒め、さば缶の汁気をきって加え、一緒に炒める。
- 2 砂糖、しょうゆ、酒を各少量加えて味を付け、溶き卵を入れてとじる。



野菜たっぷりのサラダやあえ物などで野菜をしっかり補いましょう。

— 缶詰を利用して — [副菜]

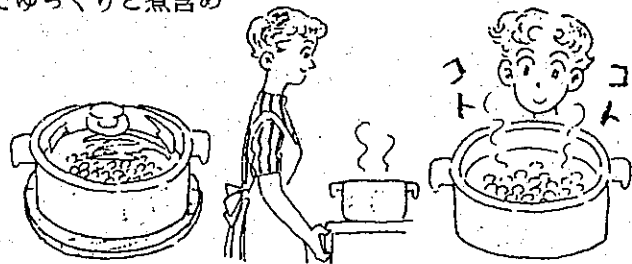
五 目 豆

材 料 (2人分)

作り方

ゆで大豆	100g
昆布	50g
油揚げ	1/2枚
ごぼう	1/4本
人参	1/4本
ゆでたけのこ	30g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

- 1 もどした昆布、油ぬきした油揚げ、ごぼう、人参、ゆでたけのこは1cm角に切り、ごぼうはさっと下ゆでする。
- 2 だし汁を煮立てて、大豆と1を入れ、調味料でゆっくりと煮含める。



魚、肉、卵料理などのメインの料理の付け合わせとして、また常備菜としても利用できます。余分に作りおきしておくとも便利です。

〈1人分栄養価〉

	さば玉	五目豆
エネルギー	234 kcal	156 kcal
たんぱく質	13.7 g	12.6 g
脂 肪	11.9 g	6.5 g
カルシウム	26 mg	176 mg
鉄 分	1.6mg	2.5mg
塩 分	3.0 g	1.5 g

2 炊き出し用

栄養面での注意点

災害時の食事は、パン、おにぎり、弁当等に偏る場合が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。牛乳・乳製品、大豆製品、野菜類（特に緑黄色野菜）、果物類を献立に組み入れるように心がけましょう。1品で主菜・副菜を満たせる具たくさん汁物や煮物もよいでしょう。

また、現地での炊き出しは、救援物資の野菜、缶詰、レトルト食品、調味料を最大限に利用しましょう。

例) おにぎり……強化米を利用する（ビタミンB₁の不足を補う）

ちりめんじゃこ、ごま、塩こんぶ、わかめ、刻んだ漬物等を加える
（不足しやすいカルシウム、ビタミン類を補う）

雑炊にする。（具たくさんで、温かく、水分と一緒に補給できる）

汁物……温かく、具たくさんの汁物にする。

すいとんやシチューなどに牛乳やスキムミルクを用いてもよい。

（カルシウムの不足を補う。）

煮物……水煮や冷凍の野菜を利用するとよい。

野菜ジュースでケチャップ煮にする。

そうめんつゆ、ドレッシング等で味つけを簡単にする

水・手間が
かからない。

衛生面での注意点

(1) 調理場所……直射日光やほこりを避ける所を選びましょう。

（屋外では、仮設テント等の使用、必要に応じてビニールシート、台、すのこ等も使用）

(2) 容器・使用器具……直接に土やほこりがかからないようにビニール等で覆いましょう。

(3) 提供する食品……提供直前に十分加熱しましょう。

(4) 肉、魚介類……冷蔵（10℃以下）専用のクーラー等に入れ保管しましょう。

(5) 野菜類……衛生的な容器、袋等に保管し、風通しがよく、温度の低い所で保管しましょう。

(6) 使用水……水道水もしくは、ミネラルウォーターを使用しましょう。

(7) 調理従事者……十分な手洗いと消毒をし、清潔な着衣に心がけましょう。

(8) あえ物・盛りつけ……消毒済み手袋やビニール袋等を使用しましょう。

（水の節約にもなります。）

(9) 食中毒防止のため、なるべく速やかに喫食するよう勧めましょう。

大量調理のすすめ方

阪神・淡路大震災の救援活動として実際に行われた炊き出しを参考に、大量に炊き出しを行う場合の進め方について述べます。

- 1 実施計画…目的、実施主体、実施日、実施場所（行き先）、輸送方法、メニュー、スタッフ、経費、行程などを決める。

例) 3,000人分の豚汁を作る場合

輸送方法—2.tトラック1台、8人乗りワゴン車1台、乗用車1台

スタッフ—当日現地12名（男性4名、女性8名）

前準備、後片づけに必要なスタッフ数は30名

2 献立作成（豚汁）

材料	1人分	3,000人分	下 準 備
豚 肉	15 g	45kg	うす切りを4～5 cm幅に切る。
大 根	40 g	120kg	大きいいちょう切りにし、下ゆでする。
にんじん	10 g	30kg	大きいいちょう切りにし、下ゆでする。
芋 類	10 g	30kg	小さい乱切りにし、下ゆでする。
そぎごぼう	5 g	15kg	下ゆでする。
はくさい	10 g	30kg	大きめに切る。
ちくわ	10 g	30kg	輪切りにする。
ね ぎ	5 g	15kg	小口切りにする。
み そ	10 g	30kg	
だしの素	0.8 g	2.4kg	
水	120cc	360 ℓ	



3 器具等の準備品

準備品名	数量	準備品名	数量
大鍋	5	両手鍋（又はボール）	10
プロパンガス （又はまき）	20kg×3 (15kg×5)	バケツ	5
コンロ	5台	ゴミ袋	20袋
オガライト	10kg×2	ティッシュペーパー	1箱
古新聞紙	1包み	トイレットペーパー	2箱
ライター	1	タオル	30
容器	3,000個	拡声器	1
割りばし	3,000膳	弁当	スタッフ分
軍手	スタッフ分	救急箱	1
ビニール手袋	スタッフ分	非常食	1
ゴム手袋	スタッフ分	マジック	1
水(18~20ℓ容器入り)	450ℓ	ガムテープ	1
玉じゃくし(大)	スタッフ分	紙	数枚
ひしゃく	5	水桶(大)	2
片手鍋(小)	5	ビニールシート	小5

4 準備

- ①食材を下処理（切って、下ゆで）し、300食ずつセットして、鍋ごとに入れる順番をつける。
- ②水を容器に入れる。
- ③その他必要器具と一緒に①②を車に積み込む。
- ④行程の確認、現地での作業の確認。
- ⑤必要な場合、車に「救援物資輸送」の幕をはり、許可証を貼る。

5 現地での流れ

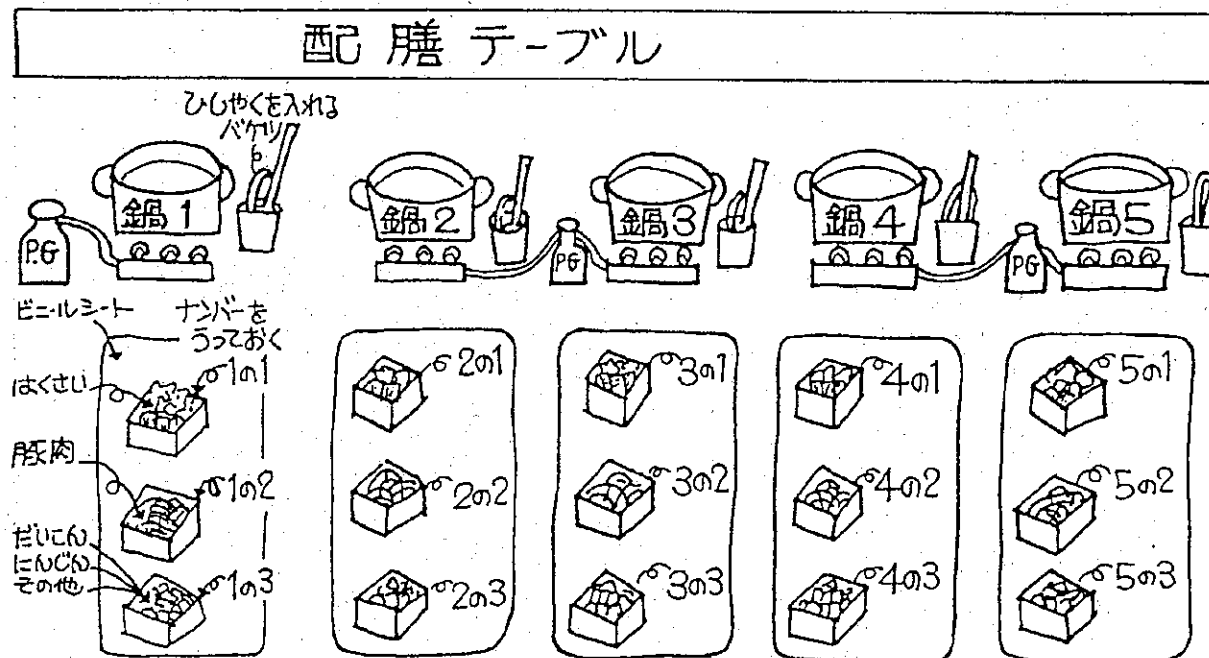
- ①湯を沸かし、はくさいを煮る。
 - ②みそを両手鍋（ボール）に入れて、ビニール手袋をして煮汁又はお湯でドロドロにのばす。肉も両手鍋（ボール）に入れ、水を加えてビニール手袋をしてほぐす。
 - ③①が煮立ったら、豚肉を入れてアクを取る。
 - ④だしの素、ごぼう、大根、にんじん、芋、ちくわの順に入れてひと煮立ちさせる。
 - ⑤みそを加えて味をみて、ねぎを加える。火力を弱めてサービスする。（やけど予防のためにゴム手袋をする）
- *盛り付けは、玉じゃくし（大）を使うとよい。
- *盛り付けは、器の8分目くらいにするとよい。（器に対して盛り付けが少ないと、見

た目もよくないため。)

*大鍋1つ300人分が出来るので、1鍋で2回ずつ作る。

*残りが少なくなったら、他の鍋にまとめ入れ、空いた鍋から2回目を作り始める。

炊き出し現場の配置(例)



6 終了後に行う作業

- ①使った器具などを洗う。
- ②借りたものは返す。
- ③ゴミの処理をする。
- ④良かった点、悪かった点を話し合っ、報告レポートを作成する。

7 その他

- ①ボランティア災害保険に加入する。
- ②地元の警察で、災害地進入許可証の交付を受ける。

【献立名】

菜 め し

材料名	1人分量	総量()
米	80 g	
水	120	
塩	0.5	
大根葉	15	
いりごま	1	

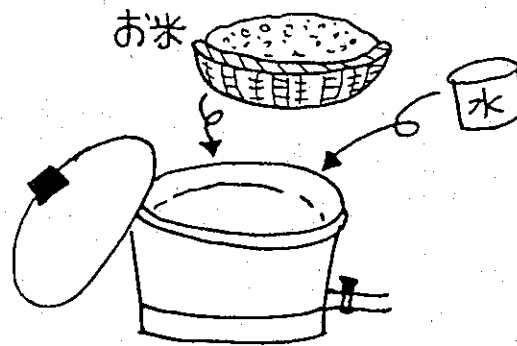
【作り方】

- ①米は洗って分量の水を加えて炊く。
- ②大根葉はさっとゆがき、こまかく刻んでよく水気を絞る。塩をまぶし、ご飯に混ぜ込む。
- ③いりごまを散らす。

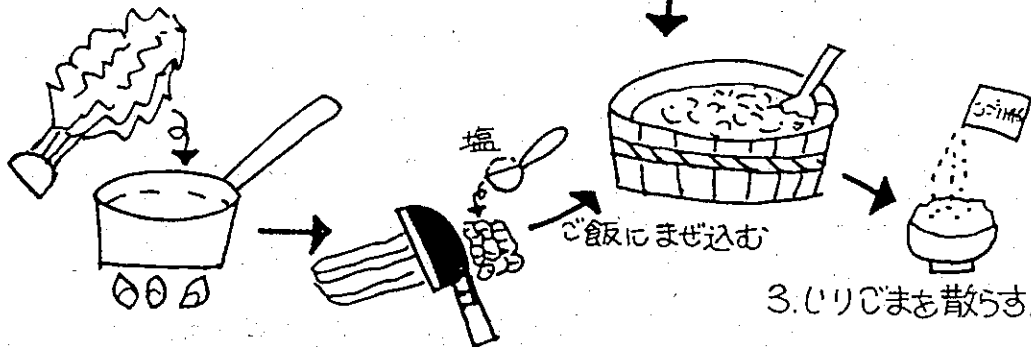
1人分栄養価

エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.9 g
脂 質	1.5 g
鉄 分	0.9mg
カルシウム	49mg
塩 分	0.5 g

1. 米は洗って分量の水を加えて炊く。



2. 大根葉はさっとゆがき
こまかく刻む。塩をまぶす。



3. いりごまを散らす。

《備 考》

- *強化米を米の0.5%程度加え、ビタミンB₁の補給をはかる。(米1kgに強化米5g混入)
- *サケフレークやちりめんじゃこをいっしょに混ぜ込んでよい。
- *大根葉の代わりに小松菜やかぶの葉を使ってもよい。

材料の組み合わせ(米80gに対する目安量)

〔サケフレーク(又は甘塩さけ)	20	〔さけ(缶)	10
〔青じそ	1	〔まぐろ油づけ(缶)	20
		〔青じそ	1
		〔塩	0.5

【献立名】

わかめごはん

材料名	1人分量	総量()人分
米	80g	
水	115	
酒	5	
ちりめんじゃこ	7	
混ぜ込みわかめ	0.8	

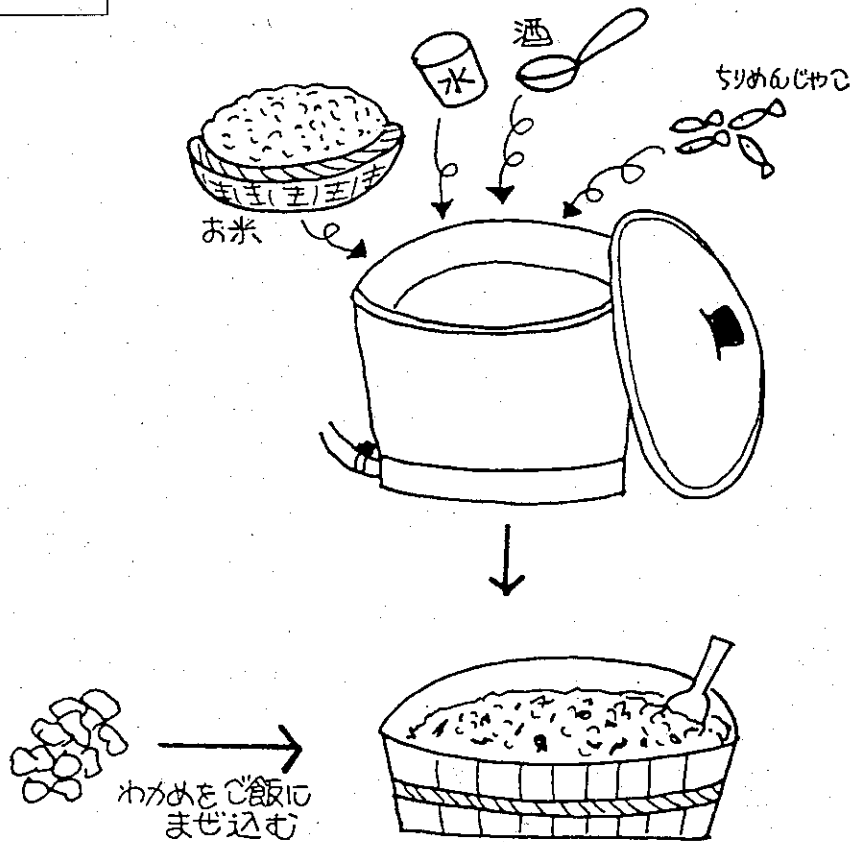
【作り方】

- ①米は洗って分量の水、酒、塩、ちりめんじゃこを加えて炊く。
- ②カットわかめは水で戻し、炊きあがった①に混ぜ込む

1人分栄養価

エネルギー	……302kcal
たんぱく質	……8.0g
脂質	……1.1g
鉄分	……0.7mg
カルシウム	……48mg
塩分	……0.7g

米は洗って分量の水・酒・塩
ちりめんじゃこを加えて炊く。



《備考》

- *強化米を米の0.5%程度加え、ビタミンB₁の補給をはかる。(米1kgに強化米5g混入)
- *ちりめんじゃこはわかめとともに後から混ぜ込んでよい。

【献立名】

お豆さんのスープ

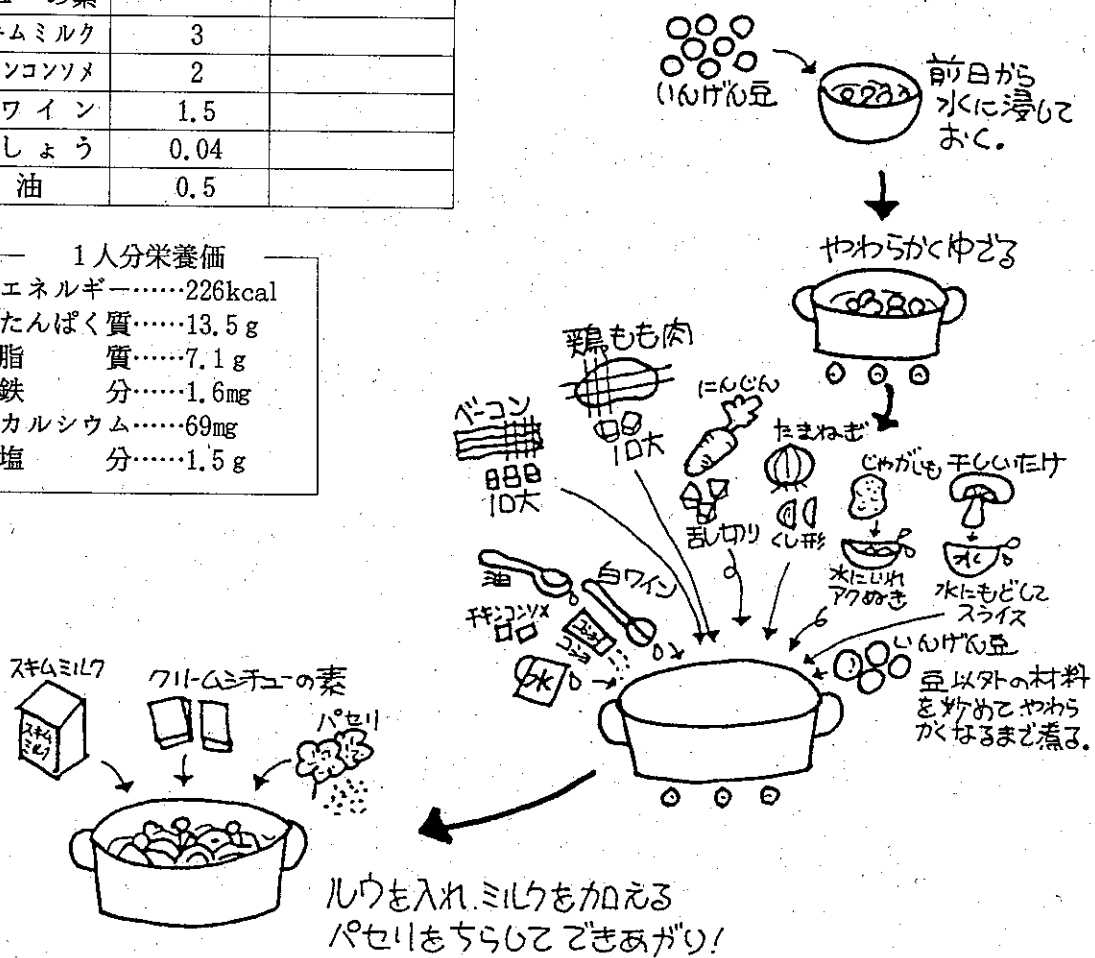
材料名	1人分量	総量()人分
いんげん豆(乾)	10g	
ベーコン	8	
鶏もも肉	30	
にんじん	15	
たまねぎ	60	
じゃがいも	50	
干しいたけ(スライス)	1	
パセリ	1	
クリームシチューの素	5	
スキムミルク	3	
チキンコンソメ	2	
白ワイン	1.5	
こしょう	0.04	
油	0.5	

【作り方】

- ①いんげん豆は前日から水に浸しておき、やわらかくゆでる。
- ②材料を炒めて、コンソメスープを加えて煮、途中①も加えやわらかくなるまで煮込む。
- ③②にクリームシチューの素と調味料を加えてさらに煮、最後にスキムミルクを入れて味を整える。
- ④水にさらしておいたパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	……226kcal
たんぱく質	……13.5g
脂質	……7.1g
鉄分	……1.6mg
カルシウム	……69mg
塩分	……1.5g



《備考》

*いんげん豆の代わりにゆで大豆を使ってもよい。

【献立名】

肉団子と野菜のスープ煮

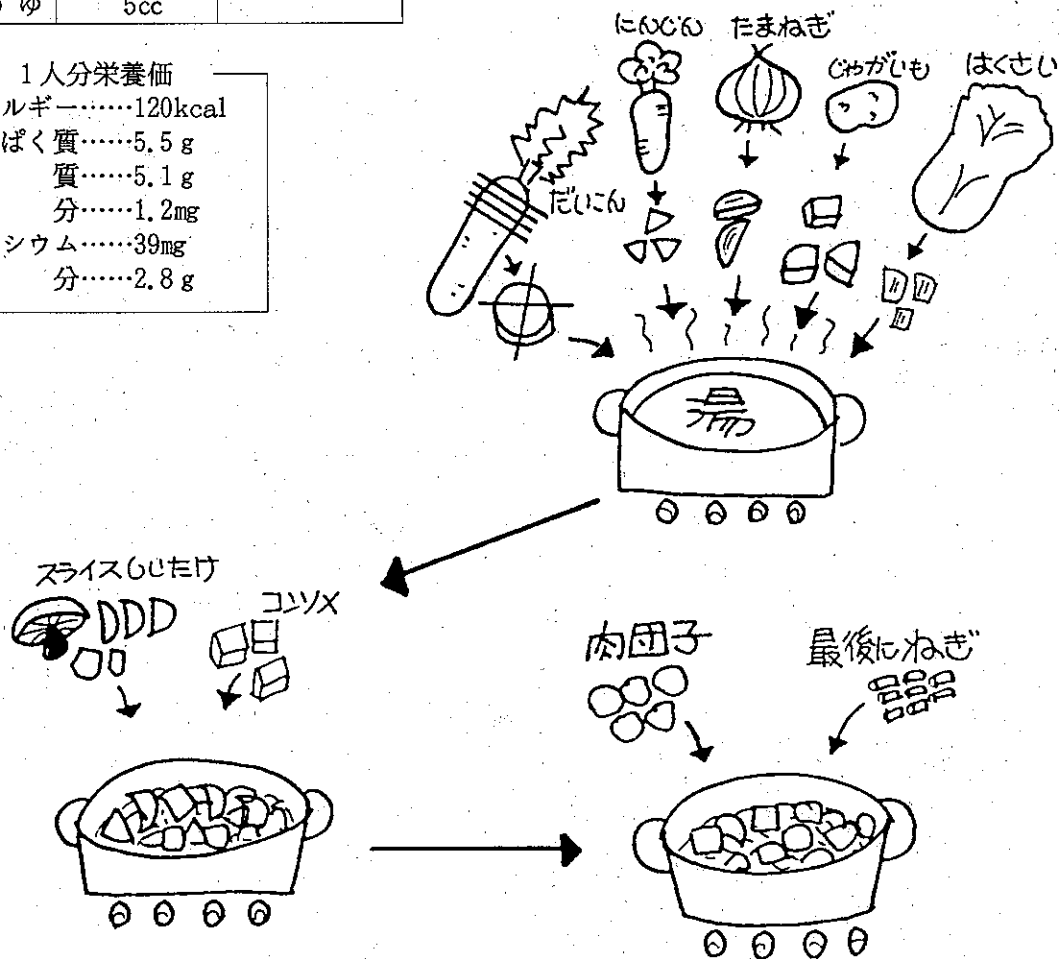
材料名	1人分量	総量()人分
肉団子	30g	
大根	30	
にんじん	10	
たまねぎ	20	
じゃがいも	30	
白菜	30	
ねぎ	5	
スライスしいたけ	0.5	
コンソメ	1	
塩	1	
しょうゆ	5cc	

【作り方】

- ①野菜は大きめに切り、スライスしいたけは戻す。(戻し汁は汁に入れる)
- ②大鍋にお湯を沸かし、野菜をかたいものから順に入れて煮る。途中、コンソメとスライスしいたけを加える。
- ③野菜がやわらかくなったら肉団子を加えてさらに煮、塩、こしょうで調味する。
- ④盛りつける前にねぎを加える。

1人分栄養価

エネルギー……120kcal
 たんぱく質……5.5g
 脂質……5.1g
 鉄分……1.2mg
 カルシウム……39mg
 塩分……2.8g



《備考》

- *肉団子は業務用の物を使用する。
- *大量で調理時間がない場合は、野菜のかたいものは下ゆでしておくとい。

【献立名】

干しうどん入りチキンビーンズ

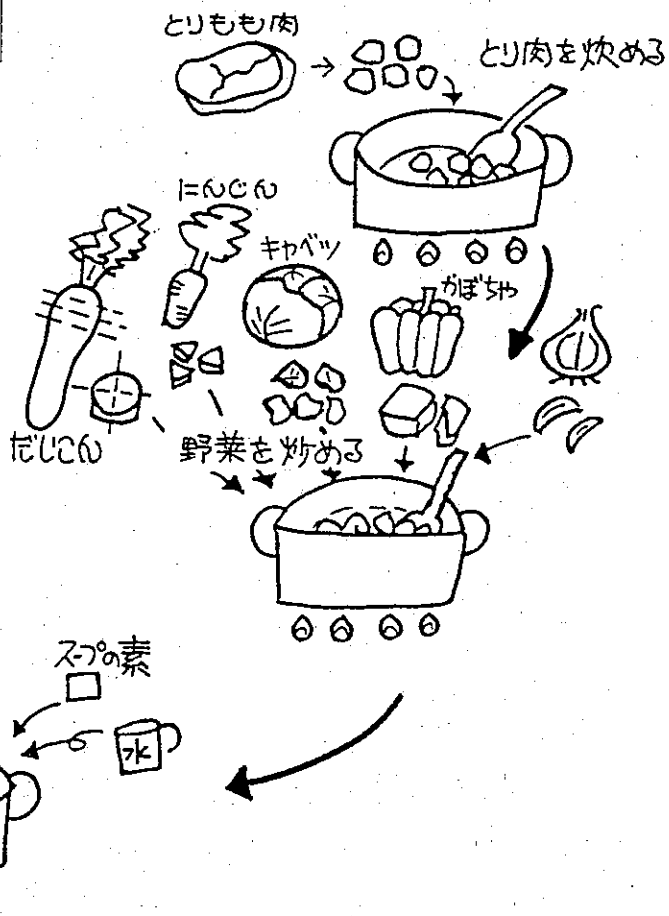
材料名	1人分量	総量()人分
鶏もも肉	20g	
大根	30	
にんじん	20	
キャベツ	40	
たまねぎ	20	
かぼちゃ	40	
ゆで大豆	20	
干うどん	40	
干しいたけ	1	
サラダ油	3	
トマトケチャップ	20	
スープの素	1	
塩	1	
こしょう	少々	

【作り方】

- ①鶏もも肉は1口大、野菜は大きめに切る。干しいたけは戻して4つ切りにする。(戻し汁は汁に入れる)
- ②大鍋に油を熱し、鶏肉、野菜を順に炒め水、スープの素を加えて煮る。途中、干しいたけ、ゆで大豆を加え、トマトケチャップ、塩、こしょうで調味する。
- ③ほとんど煮えたところで干うどんを3つくらいに折ってそのまま入れてかために煮る。

1人分栄養価

エネルギー327kcal
たんぱく質13.4g
脂質7.8g
鉄分2.0mg
カルシウム78mg
塩分3.6g



《備考》

*干うどんの代わりにマカロニ、スパゲティでもよい。

【献立名】

スキムミルク
すいとん入りちゃんこ汁

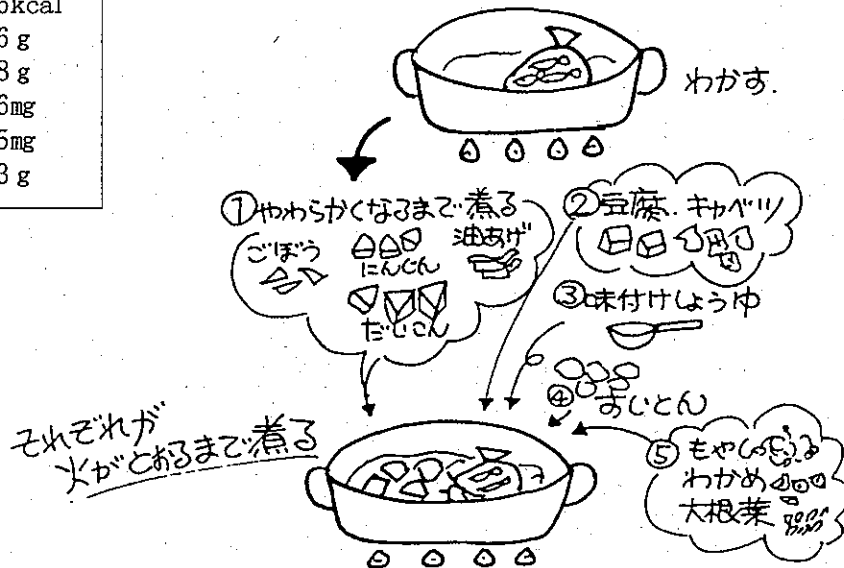
材料名	1人分量	総量()人分
すいとん	小麦粉	20g
	スキムミルク	3
	水	15
	塩	0.1
キャベツ	40	
ごぼう	10	
にんじん	20	
木綿豆腐 (又は焼豆)	30	
もやし	5	
わかめ	3	
油揚げ	5	
大根	20	
大根葉(又は青ねぎ)	5	
煮干し	1	
しょうゆ	1	
一味		

【作り方】

- ①スキムミルクを水に溶かし、小麦粉、塩を加え耳たぶくらいのかたさに練り、ダンゴにする。
- ②ごぼうはさがき、にんじん、大根はいちょう切り、油揚げは短冊切りにする。
- ③豆腐は1口大の奴に切り、キャベツは4cm角くらいのザク切りにする。
- ④大根葉はゆがいて細かく刻み、わかめは戻してザク切りにする。
- ⑤鍋に水と袋に入れた煮干しを入れて沸かし②の材料を入れやわらかくなるまで煮る。
- ⑥③を加え、しょうゆで味付け①、④、もやしを入れ、火がとおるまで煮る。

1人分栄養価

エネルギー……156kcal
たんぱく質……7.6g
脂質……3.8g
鉄分……1.6mg
カルシウム……165mg
塩分……1.3g



《備考》

【献立名】

はくさいとベーコンのミルク煮

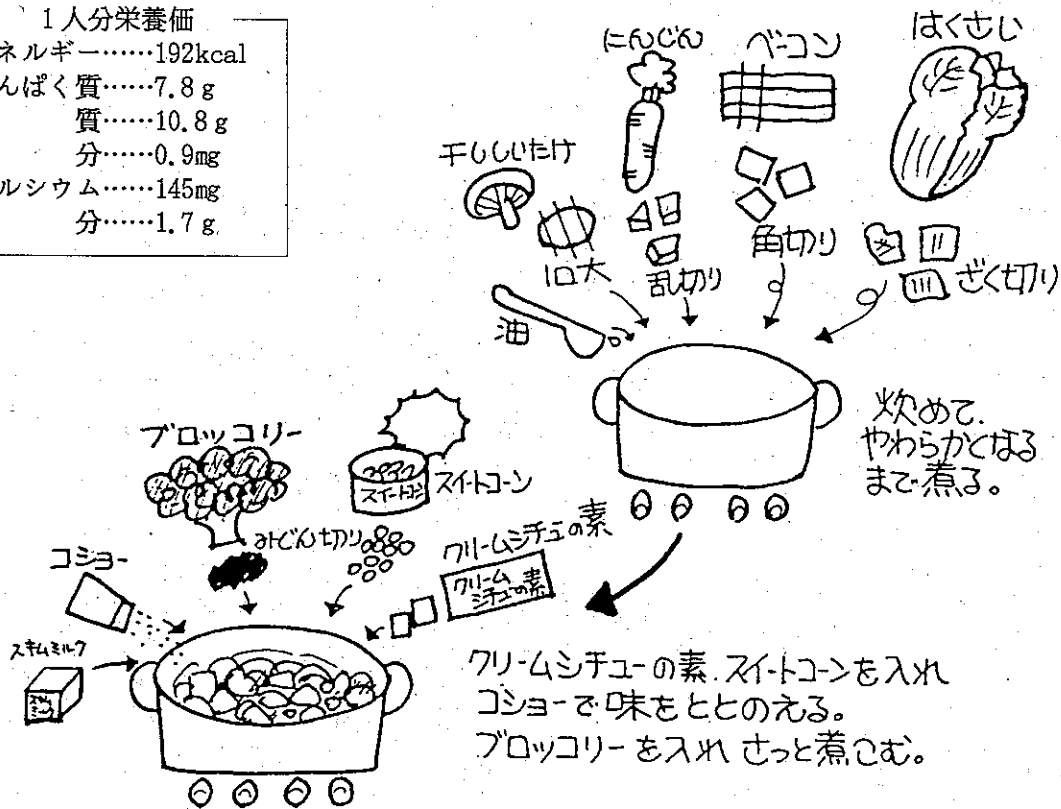
材料名	1人分量	総量()人分
はくさい	60g	
ベーコン	15	
にんじん	15	
干しいたけ	1	
スイートコーン缶	2	
ブロッコリー	10	
コンソメスープの素	2	
クリームシチューの素	8	
油	2	
スキムミルク	10	
水	100	
こしょう	0.05	

【作り方】

- ①はくさいはざく切り、ベーコンは1cmの角切り、にんじんは乱切り、干しいたけは水に戻して1口大に切り、ブロッコリーはみじん切りにする。
- ②油を熱しベーコン、はくさい、にんじん、干しいたけを炒め、水、コンソメスープの素を入れて、やわらかくなるまで煮込む。
- ③途中クリームシチューの素、スキムミルク、スイートコーンを入れ、こしょうで味を整える。
- ④最後にブロッコリーを入れ、さっと煮込む。

1人分栄養価

エネルギー……192kcal
 たんぱく質……7.8g
 脂質……10.8g
 鉄分……0.9mg
 カルシウム……145mg
 塩分……1.7g



《備考》

- *はくさいの代わりにキャベツ、小松菜等を使ってもよい。
- *ブロッコリーはゆでずにみじん切りにして、そのまま使用すると便利です。

【献立名】

やま しろ なべ
山 城 鍋

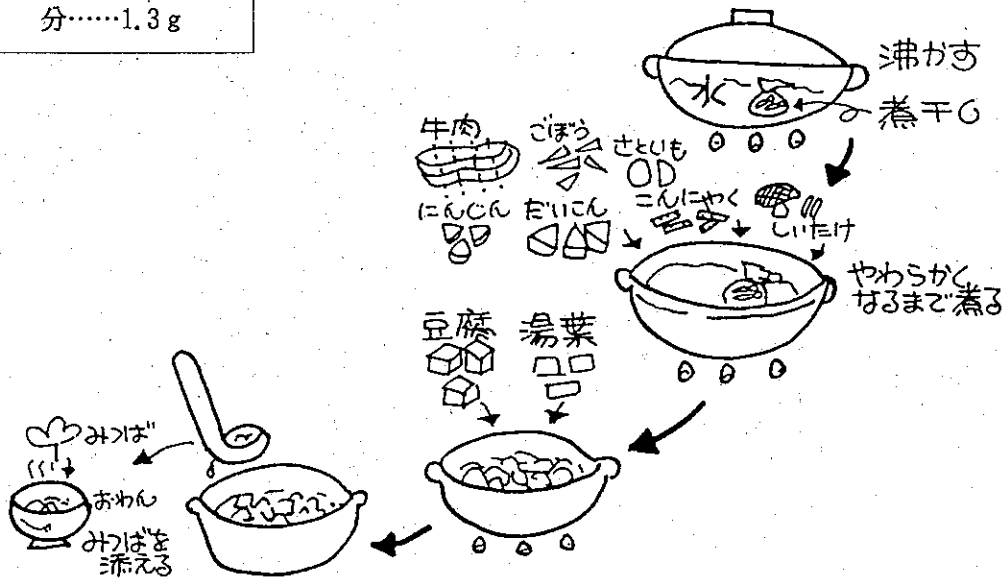
材料名	1人分量	総量()人分
湯葉	0.5g	
牛肉	20	
ごぼう	10	
さといも (冷凍)	20	
にんじん	20	
大根	40	
こんにゃく	20	
干しいたけ	0.5	
木綿豆腐(又は焼豆腐)	30	
みつば	3	
煮干し	1	
みそ	10	

【作り方】

- ①湯葉は、ぬるま湯で戻し水気を切り刻む。
- ②牛肉は、1口大に切り、ごぼうは、さがきにする。
にんじん、大根は、いちょう切りにし、こんにゃくは、ゆがいて乱切りにする。
干しいたけは、戻してそぎ切りにする。
- ③鍋に水と袋に入れた煮干しを沸かし、①の材料を入れてやわらかく煮る。途中でさといもを加え、だし袋は引き上げる。
- ④湯葉、奴に切った豆腐、調味料を加えて仕上げる。
- ⑤器に入れてみつばを添える。

1人分栄養価

エネルギー……192kcal
たんぱく質……9.2g
脂 質……5.1g
鉄 分……1.9mg
カルシウム……86mg
塩 分……1.3g



《備考》

- *但馬理想の都の祭典-食文化プラザ-たらふく鍋コーナーで好評であった鍋料理の一つです。
- *山城鍋は湯葉、牛肉、みつばを使用するのが特徴です。

【献立名】

かす汁

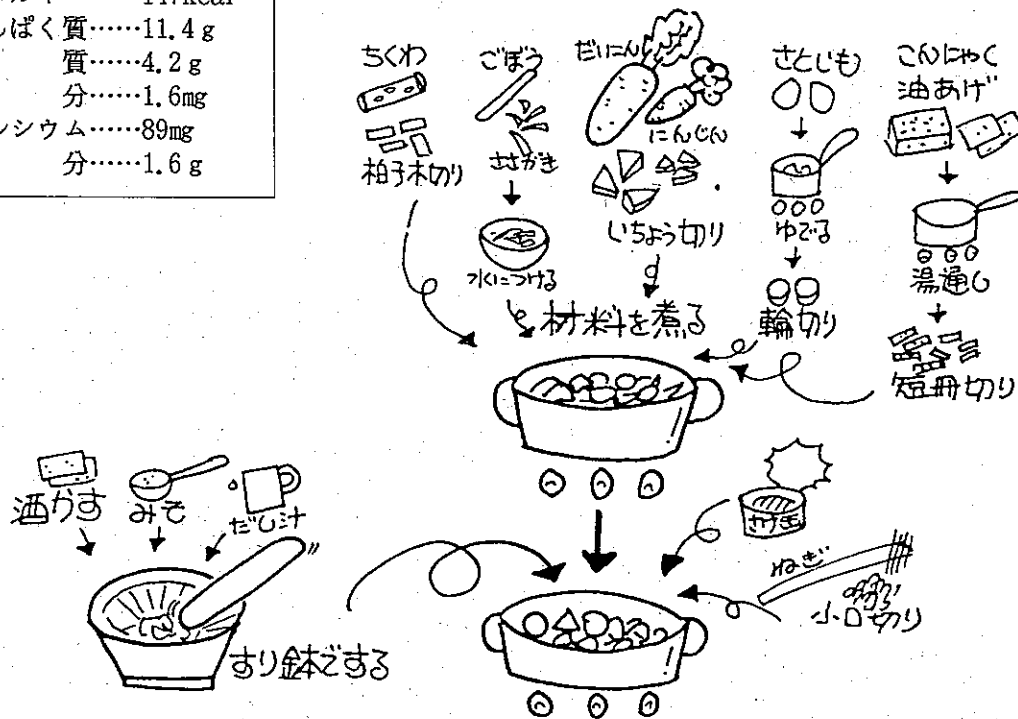
材料名	1人分量	総量()人分
鮭 缶	20 g	
ちくわ	5	
ごぼう	10	
にんじん	15	
大 根	30	
こんにゃく	10	
さといも	15	
油揚げ	5	
青ねぎ	5	
だし汁	160	
みそ	10	
酒かす	20	

【作り方】

- ①ちくわは、拍子木切りにする。
- ②ごぼうはさがきにし、水につけてアク抜きする。
- ③大根、にんじんはいちょう切りにする。
- ④さといもはゆでてぬめりを取り、輪切りにする。
- ⑤こんにゃく、油揚げは湯通しして短冊切りにする。
- ⑥酒かすはだし汁につけ、やわらかくし、すり鉢ですってみそと混ぜる。
- ⑦鍋にだし汁を入れ火にかけ、①～⑤の材料を煮る。鮭缶を加え、⑥を入れて味を整える。
- ⑧青ねぎを加え、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー……147kcal
 たんぱく質……11.4g
 脂 質……4.2g
 鉄 分……1.6mg
 カルシウム……89mg
 塩 分……1.6g



《備考》

- * さといもの代わりにさつまいもでもよい。
- * 酒かすは、ミキサーですりのばすと手軽です。
- * みその代わりにしょうゆで味つけしてもよい。

【献立名】

豚 汁

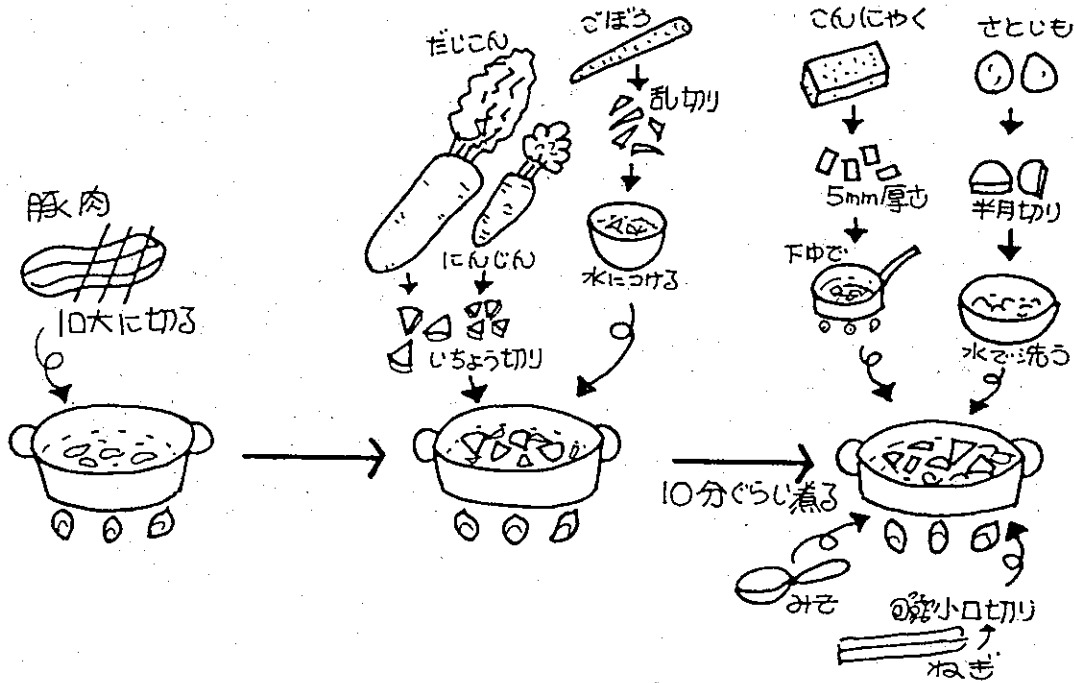
材料名	1人分量	総量()人分
豚 肉	20 g	
大 根	30	
にんじん	20	
ご ぼ う	20	
さといも	30	
こんにゃく	30	
ね ぎ	10	
だ し 汁	150	
み そ	10	

【作り方】

- ①豚肉は1口大に切る。
- ②大根、にんじんは5mm厚さのいちょう切り
ごぼうは乱切りにして水につけ、アク抜きをする。
- ③こんにゃくは5mm厚さで野菜に合わせた大きさに切りゆでておく。
- ④さといもは半月切りにし、水で洗う。
- ⑤ねぎは1cmくらいの小口切りにする。
- ⑥鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、大根、にんじん、ごぼうを加え10分くらい煮る。こんにゃく、さといもを加え、野菜がやわらかくなったらみそを入れ、ねぎを加えて火をとめる。

1人分栄養価

エネルギー……120kcal
たんぱく質……6.6g
脂質……4.9g
鉄分……1.5mg
カルシウム……62mg
塩分……1.3g



《備考》

- *つきこんにゃくや冷凍さといもを使うと便利です。
- *材料を油で炒めて煮るとコクが出る。
- *スキムミルクを少量加えてもよい。
- *具はこのほか、鶏肉、豆腐、油揚げ、さつまいも、じゃがいも、れんこん、しいたけなどを使用してもよい。

【献立名】

けんちん

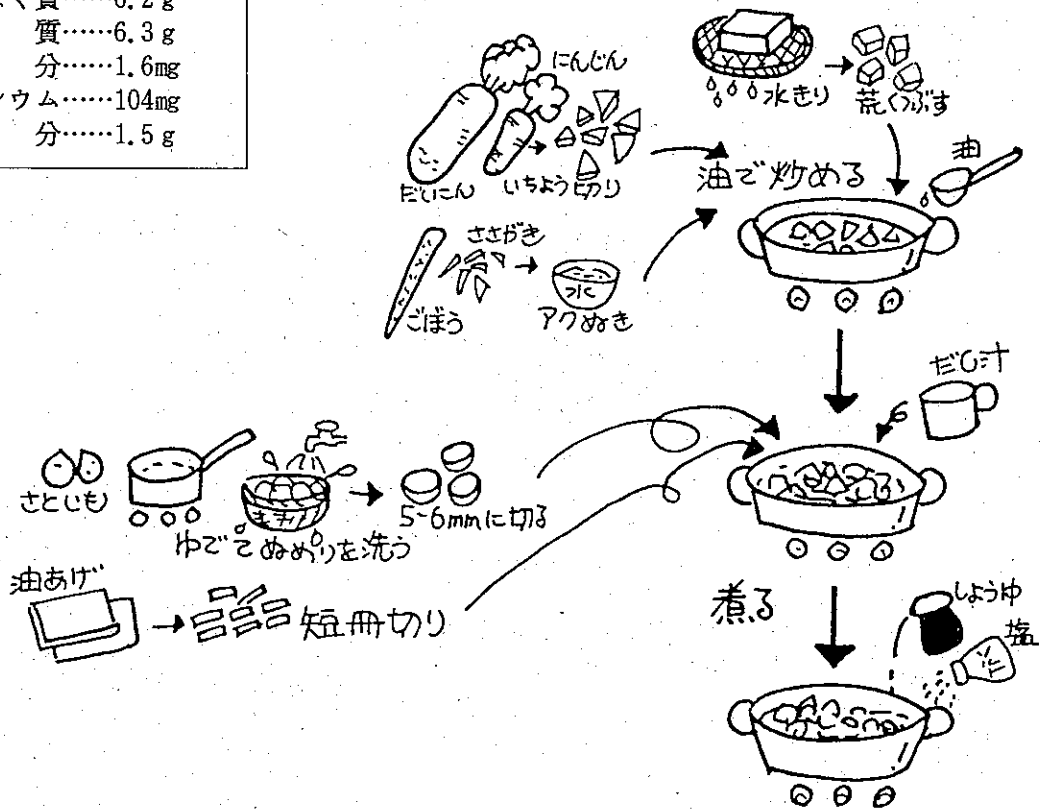
材料名	1人分量	総量()人分
とうふ	50 g	
油揚げ	5	
さといも	40	
にんじん	10	
ごぼう	10	
大根	20	
長ねぎ	10	
油	2	
だし汁	100	
塩	1	
しょうゆ	3	

【作り方】

- ①とうふは水切りにし、荒くつぶす。
- ②油揚げは短冊に切る。
- ③さといもはゆで、ぬめりを洗って5～6mmに切る。
- ④にんじん、大根は5～6mmのいちよう切り、ごぼうはさがきにして、アクぬきをする。
- ⑤長ねぎは斜め切りにする。
- ⑥鍋に油を熱し、にんじん、ごぼう、大根を炒め、とうふもさっと炒める。
- ⑦さといも、油揚げを入れてだし汁を注いで煮る。塩、しょうゆで調味し、ねぎを加える。

1人分栄養価

エネルギー	119kcal
たんぱく質	6.2 g
脂質	6.3 g
鉄分	1.6mg
カルシウム	104mg
塩分	1.5 g



《備考》

【献立名】

すきやき煮

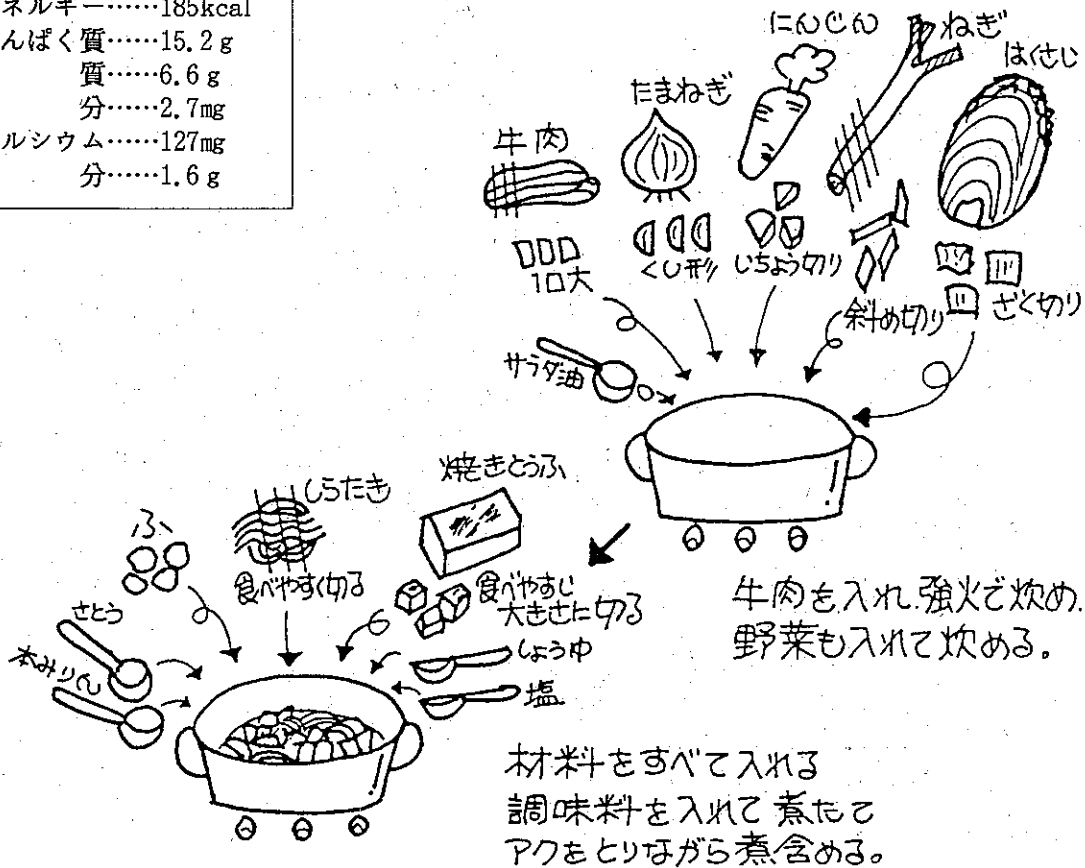
材料名	1人分量	総量()人分
牛肉	40g	
たまねぎ	40	
にんじん	20	
はくさい	60	
青ねぎ	15	
糸こんにゃく	20	
焼き豆腐	40	
ふ	3	
油	3	
砂糖	6	
しょうゆ(濃)	10	
みりん	1.5	

【作り方】

- ①牛肉は1口大に切る。
- ②たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切り、ねぎは斜め切り、はくさいはざく切りにする。
- ③糸こんにゃく、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ④牛肉を油で炒めて、たまねぎ、糸こんにゃくを炒める。
- ⑤味付けをし、青ねぎを除く材料を入れ煮込む。最後に青ねぎを入れて火をとめる。

1人分栄養価

エネルギー……185kcal
 たんぱく質……15.2g
 脂質……6.6g
 鉄分……2.7mg
 カルシウム……127mg
 塩分……1.6g



《備考》

*卵でとじて、すきやき丼としてもよい。

【献立名】

いとこ煮

材料名	1人分量	総量()人分
(夏期)		
かぼちゃ	80 g	
ごぼう	10	
小豆(乾)	7	
砂糖	2	
しょうゆ	3	
煮干し	1	
(冬期)		
さといも	50	
こんにゃく	20	
小豆(乾)	7	
砂糖	2	
しょうゆ	3	
煮干し	1	

【作り方】

(夏期)

- ①かぼちゃを1口大に切る。
ごぼうは乱切り又は薄切りにし、やわらかくゆがく。
- ②小豆は、やわらかくゆがく。
- ③煮干しは、さらしなどで作った袋に入れる。

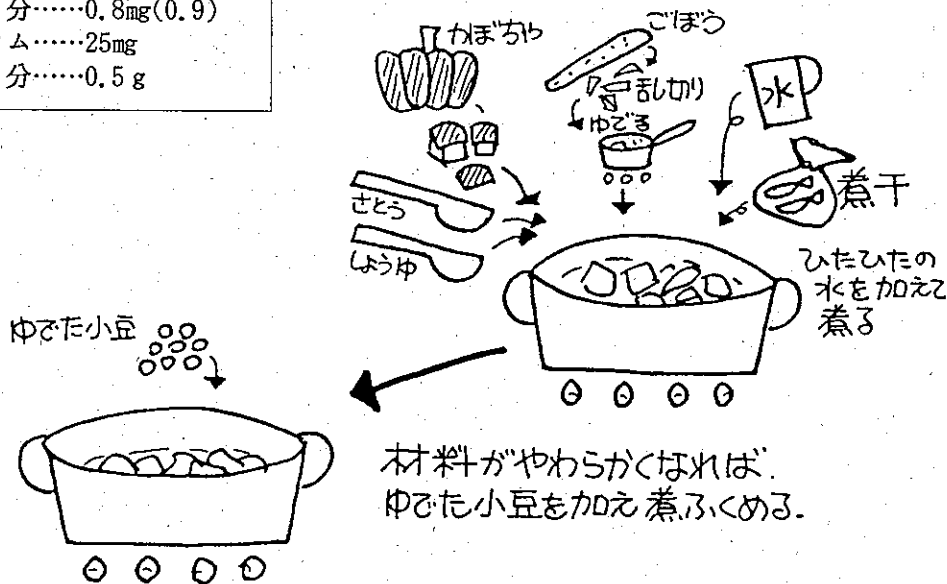
(冬期)

- ①さといもは皮をこそげ取り、大きければ1口大に切る。こんにゃくは、1口大に切るかちぎり、さっとゆがく。
- ②小豆は、やわらかくゆがく。
- ③煮干しは、さらしなどで作った袋に入れる。
- ④鍋に上記の①③の材料と砂糖、しょうゆひたひたの水を加えて煮る。
- ⑤材料がやわらかくなれば、ゆでた小豆を加え煮ふくめる。

1人分栄養価

()は冬期間

エネルギー……85kcal(63)
たんぱく質……2.7g
脂質……0.3g
鉄分……0.8mg(0.9)
カルシウム……25mg
塩分……0.5g



《備考》

- *小豆は缶詰を使用してもよい。(ゆで小豆15g)
- *かぼちゃ、さといもは冷凍を使用してもよい。

【献立名】

筑前煮

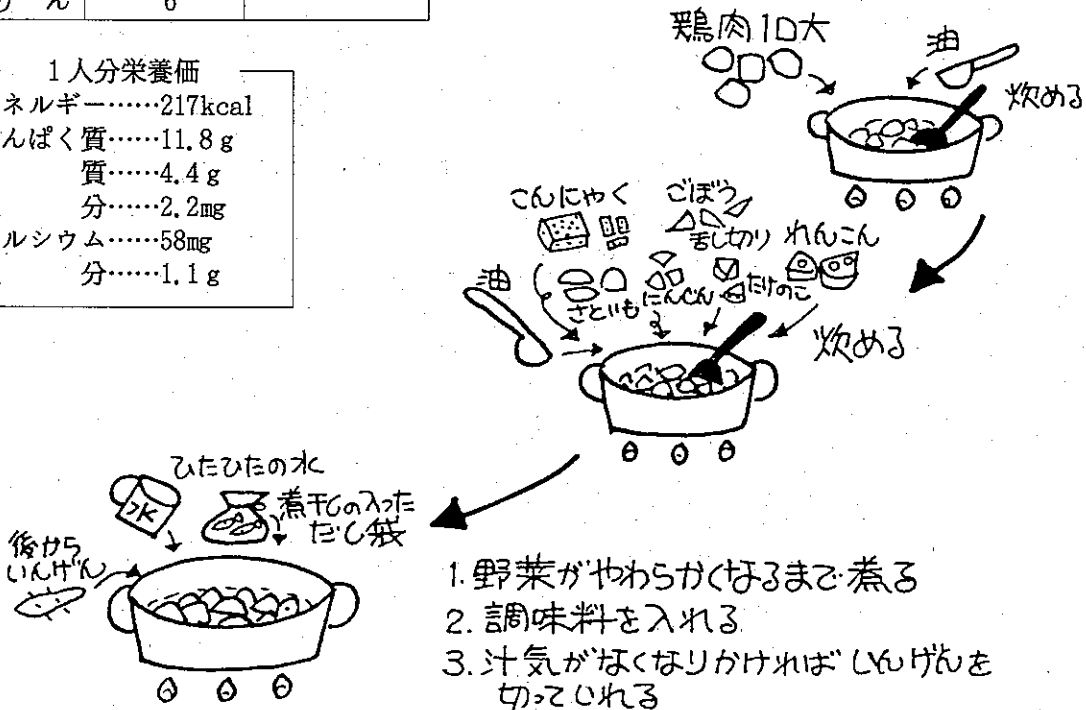
材料名	1人分量	総量()人分
鶏もも肉	50g	
油	1	
干しいたけ	1	
こんにゃく	30	
ごぼう	20	
れんこん	30	
ゆでたけのこ (缶詰・パック)	20	
にんじん	30	
さといも (冷凍)	20	
さやいんげん (冷凍)	5	
油	2	
煮干し	1	
砂糖	5	
しょうゆ	6	
みりん	6	

【作り方】

- ①鶏もも肉は、1口大に切る。
- ②干しいたけは、戻してそぎ切りにし、こんにゃく(1口大に切るかちぎる)、ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじんは乱切りにし、下ゆでする。
- ③①を油で炒め、②を加えさらに炒める。ひたひたの水と袋に入れた煮干しを加えて煮、途中でさといもを加える。
- ④調味料を加えて、汁気がなくなるまで煮、最後にさやいんげんを入れる。

1人分栄養価

エネルギー……217kcal
たんぱく質……11.8g
脂 質……4.4g
鉄 分……2.2mg
カルシウム……58mg
塩 分……1.1g



1. 野菜がやわらかくなるまで煮る
2. 調味料を入れる
3. 汁気がなくなればさやいんげんを切っせしめる

《備考》

【献立名】

ほうれん草と鶏ささ身のアーモンドあえ

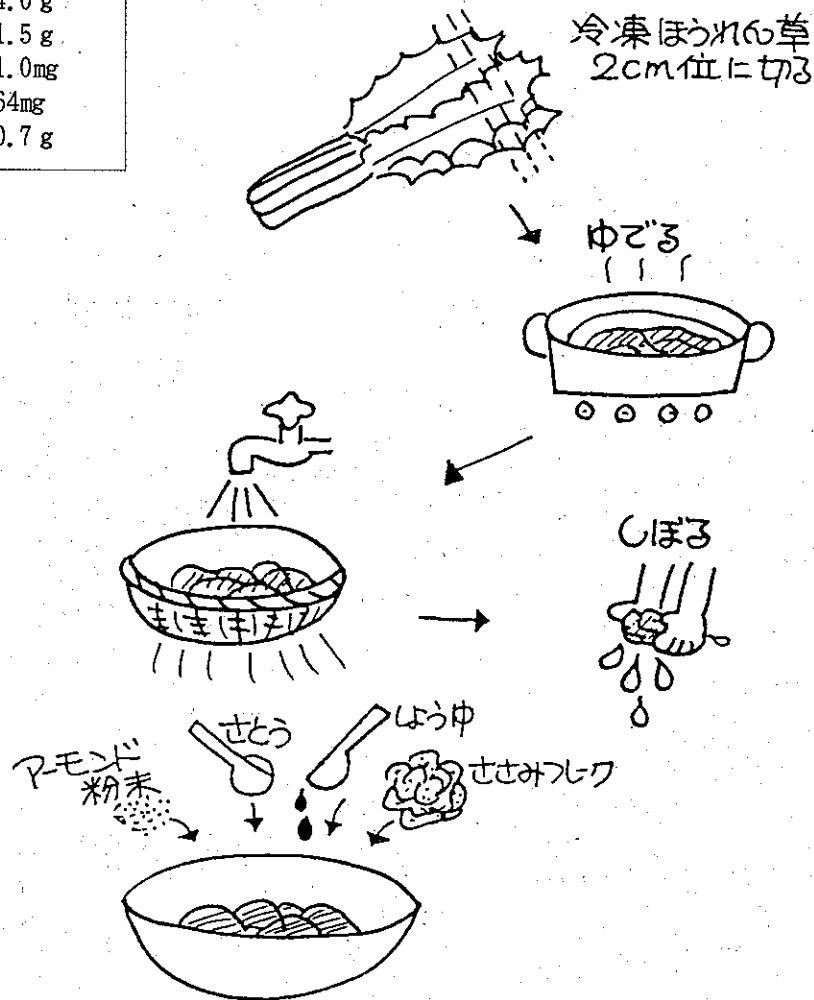
材料名	1人分量	総量()人分
ほうれん草 (冷凍)	60g	
ささ身フレーク (レトルト)	10	
アーモンド(粉末)	2	
薄口しょうゆ	3	
砂糖	0.5	

【作り方】

- ①冷凍ほうれん草は2cm位に切ってゆで、水で冷してから、水気を絞る。
- ②①にささ身フレーク、アーモンドを混ぜ、薄口しょうゆ、砂糖で調味する。

1人分栄養価

エネルギー……36kcal
たんぱく質……4.0g
脂 質……1.5g
鉄 分……1.0mg
カルシウム……64mg
塩 分……0.7g



《備考》

* ささ身フレーク(レトルト)はシーチキン缶で代用してもよい。

【献立名】

いかのマリネ

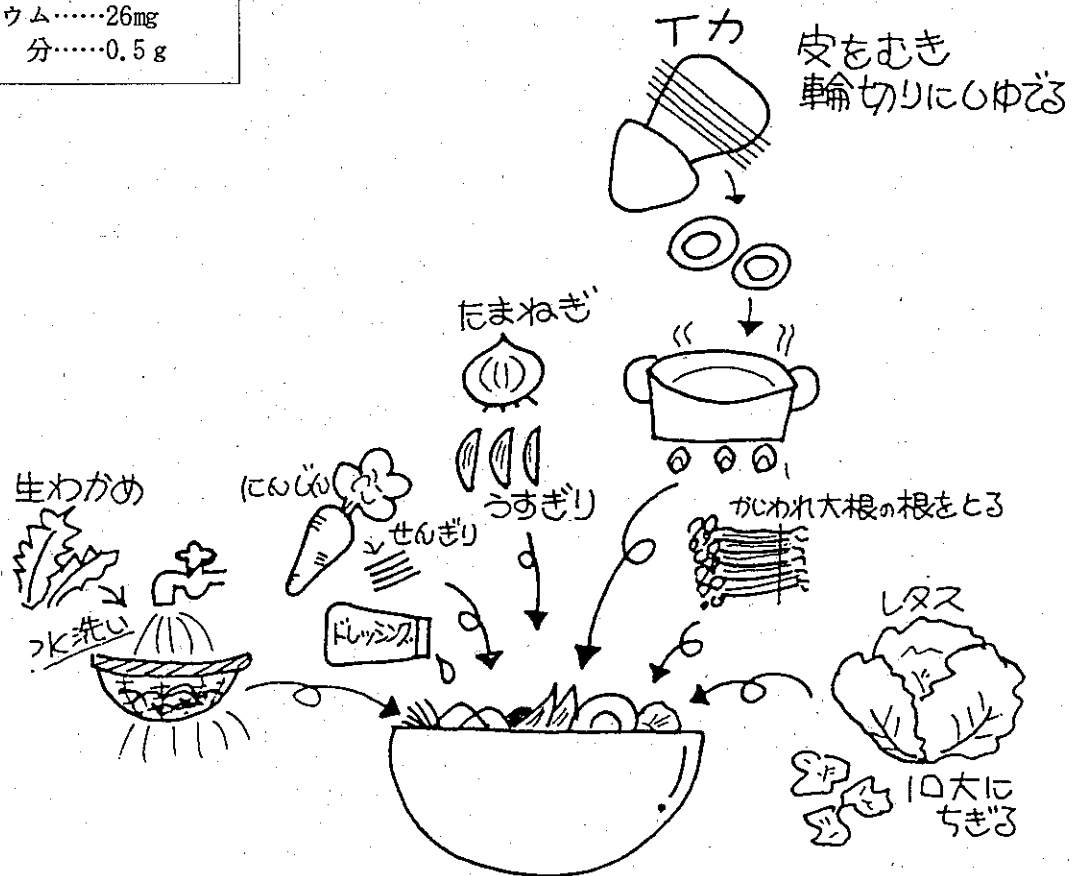
材料名	1人分量	総量()人分
いか	30g	
たまねぎ	20	
生わかめ	10	
にんじん	10	
かいわれ大根	2	
レタス	5	
ドレッシング	サラダ油	2
	酢	5
	薄口しょうゆ	1

【作り方】

- ①いかは皮をむいて、輪切りにしさとゆでる。
- ②たまねぎは、薄切りにする。
- ③生わかめは、洗い塩抜きし、1cm位に切る。
- ④にんじんはせん切りにする。
- ⑤かいわれ大根は、根を切り落とす。
- ⑥レタスは1口大にちぎる。
- ⑦①～⑥の材料をドレッシングで和える。

1人分栄養価

エネルギー……54kcal
 たんぱく質……5.3g
 脂 質……2.4g
 鉄 分……0.4mg
 カルシウム……26mg
 塩 分……0.5g



《備考》

*水で戻せばすぐに使えるカットワカメ等を常備すると重宝です。

【献立名】

大根とシーチキンのサラダ

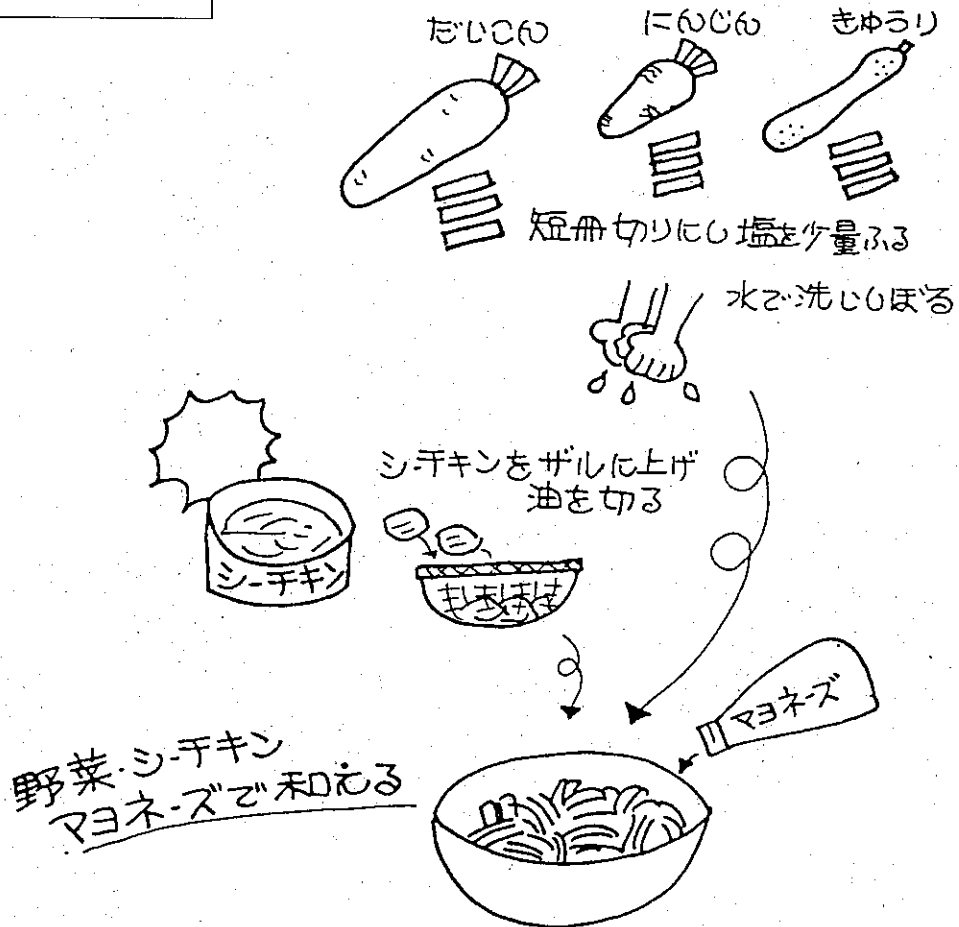
材料名	1人分量	総量()人分
大根	50g	
シーチキン(缶)	20	
きゅうり	20	
にんじん	10	
マヨネーズ	5	
塩	0.5	

【作り方】

- ①大根、にんじん、きゅうりは、短冊切りにし、塩を少量ふり、しんなりしたら水で洗い絞る。
- ②シーチキンはザルあげ、油を切っておく。
- ③①と②をマヨネーズであえる。

1人分栄養価

エネルギー……107kcal
 たんぱく質……5.6g
 脂質……7.8g
 鉄分……0.7mg
 カルシウム……25mg
 塩分……0.9g



《備考》

【献立名】

大豆のサラダ

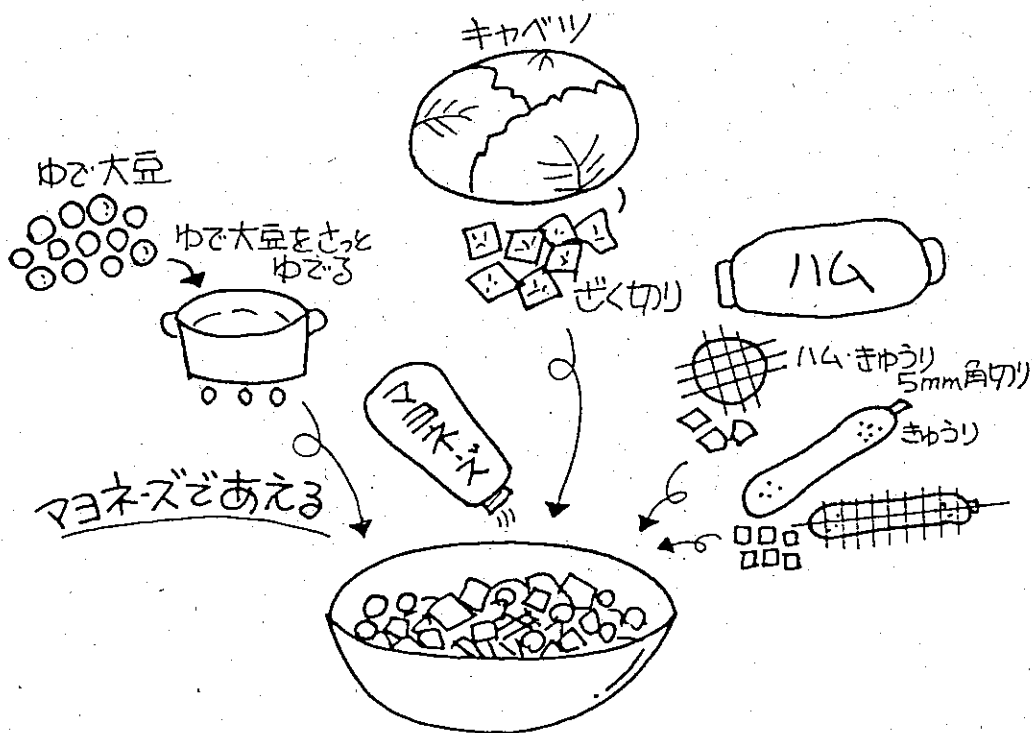
材料名	1人分量	総量()人分
ゆで大豆	30g	
キャベツ	30	
ハム	10	
きゅうり	20	
マヨネーズ	5	

【作り方】

- ①ゆで大豆は、熱湯でさっとゆでておく。
- ②キャベツはざく切りにする。
- ③ハム、きゅうりは、5mmの角切りにする。
- ④①～③をマヨネーズで和える。

1人分栄養価

エネルギー……115kcal
 たんぱく質……6.6g
 脂質……7.5g
 鉄分……1.4mg
 カルシウム……47mg
 塩分……0.4g



《備考》

【献立名】

ヨーグルトサラダ

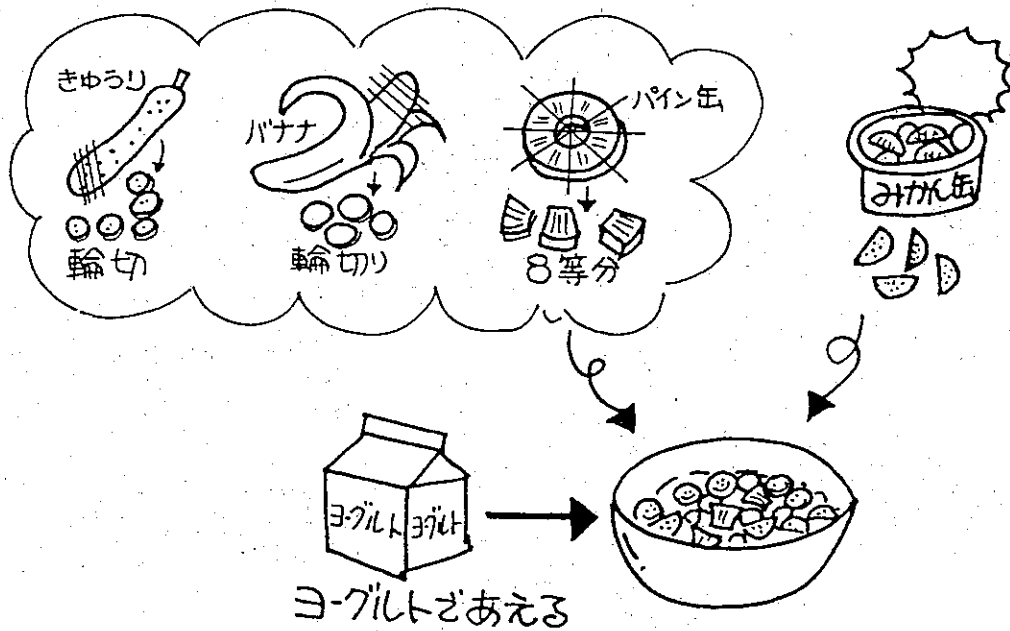
材料名	1人分量	総量()人分
きゅうり	20g	
バナナ	40	
みかん缶	20	
パイナップル缶	12	
ヨーグルト	12	

【作り方】

- ①きゅうり、バナナは輪切りにする。
パイナップル缶は8等分する。
- ②①とみかん缶をヨーグルトであえる。

1人分栄養価

エネルギー……66kcal
たんぱく質……6.2g
脂 質……1.2g
鉄 分……0.3mg
カルシウム……23mg
塩 分……0g



《備考》

3 疾病時用

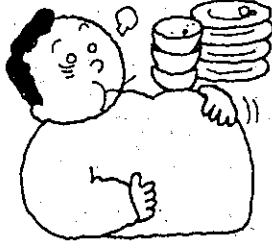
高血圧症のときの食生活

高血圧症の食事療法は、いわば代表的な健康食。

治療食として考えず、健康を保つための食事と考えて心も身体も健康に過ごしましょう。

〈食生活のポイント〉

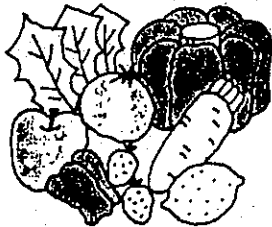
- (1) 食べ過ぎ(肥満)に注意しましょう。



- (2) 食塩を減らしましょう。



- (3) 緑黄色野菜・果物を取りましょう。



- (4) カルシウム不足に注意しましょう。



- (5) アルコールに注意しましょう。



- (6) 植物油・魚油を取りましょう。



〈塩分を控えた一品〉

白菜の土佐酢和え(2人分)

材料	分量
白菜	180 g
きくらげ	1 枚
にんじん	20 g
だし汁	大さじ 4
①砂糖・酢	各小さじ 1
しょうゆ・酒	〃 1
花かつお	適宜

作り方

- 白菜はさっと茹でて短冊に切る。きくらげは水で戻してさっとゆでる。
- (1)の水気を絞り①にかつおを入れて和える。

1人分栄養価

エネルギー	61kcal
たんぱく質	3.6 g
脂 肪	0.2 g
カルシウム	38mg
鉄 分	0.6mg
塩 分	0.5 g

食品の取り方に工夫を 〈食塩は1日8g以下に〉

しょうゆ (大さじ1杯) 2.9 g	梅干1個 1.6 g	たくあん2切 1.4 g
みそ (大さじ1杯) 2.3 g	塩漬け白菜 (50g中) 1.6 g	
すじこ (35g中) 3.4 g	〔外食〕	
塩さけ1切れ 6.5~4.6 g	うな重 5.6 g	
プレスハム (100g中) 3.3 g	みそ汁 1~2.1 g	すし 5.0 g
塩辛 (30g中) 4.7 g	かつ丼 5.5 g	親子丼 3.4 g

〈カルシウムの豊富な食品を〉 (1日600mgとりましょう)

素干し桜えび 2000 mg	煮干し 2200 mg	脱脂粉乳 1100 mg
まいわし 1400 mg	チーズ 630 mg	MILK
みりん干し 800 mg	わかさぎ 750 mg	乾燥わかめ 960 mg
いりごま 1200 mg	干しひじき 1400 mg	

*100g中のカルシウム含有量

心臓病のときの食生活

心臓の悪い時は食塩とエネルギーを制限します。

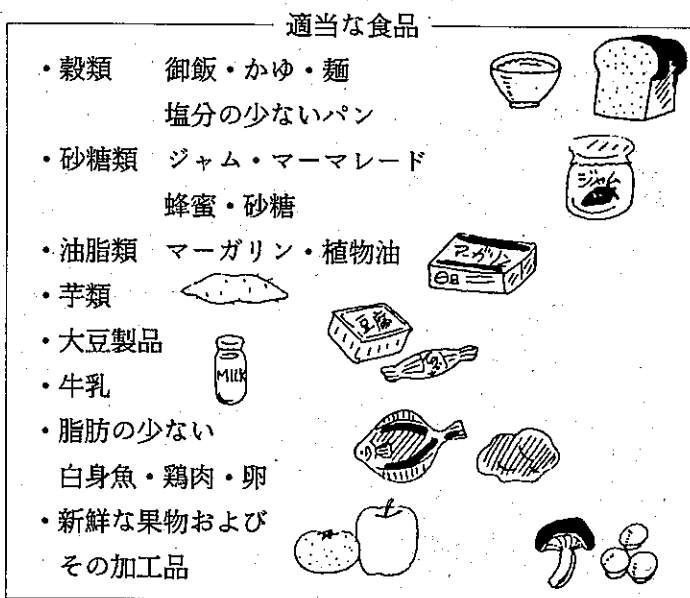
たんぱく質は良質のものを適量にとり、できる限り心臓に負担を掛けない食事(柔らかく消化しやすい)を心がけましょう。

〈食生活のポイント〉

- (1) エネルギーを取り過ぎないようにしましょう。
- (2) 砂糖を多く含む菓子類や飲み物を取り過ぎないようにしましょう。
- (3) 動物性脂肪やコレステロールの多い食品は控えましょう。
- (4) 塩分の取り過ぎに注意しましょう。
- (5) 刺激物は控え目にしましょう。

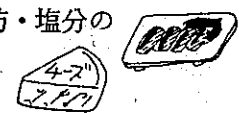
— 適当な食品 —

- ・穀類 御飯・かゆ・麵
塩分の少ないパン
- ・砂糖類 ジャム・マーマレード
蜂蜜・砂糖
- ・油脂類 マーガリン・植物油
- ・芋類
- ・大豆製品
- ・牛乳
- ・脂肪の少ない
白身魚・鶏肉・卵
- ・新鮮な果物および
その加工品

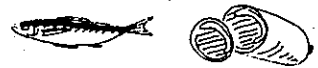


— 制限したい食品 —


〈動物性脂肪・塩分の多い食品〉




〈肉・魚類およびその加工品〉




〈調味料〉




〈肉スープ・肉エキス味つけ缶詰〉



〈嗜好品〉



〈塩味のナッツ・ポテトチップ・香辛料〉



〈エネルギーを控えた一品〉

白身魚のおろし煮(2人分)

材料	分量
白身魚の切り身	150 g (2切れ)
大根	200 g (小1/2本)
ねぎ	少々
だし汁	200cc
①しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
みりん	" 1

作り方

- (1) 大根はおろして水気を軽く絞る。
- (2) 鍋に①を入れて煮立て、魚を入れて蓋をして約10分煮る。
- (3) 魚に火を通ったらおろし大根をのせて約5分間煮てねぎを散らす。

1人分栄養価

エネルギー	111kcal
たんぱく質	15.2 g
脂 肪	1.9 g
カルシウム	88mg
鉄 分	0.6mg
塩 分	0.7 g

糖尿病のときの食生活

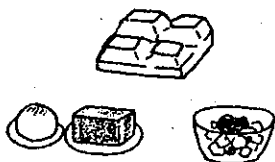
糖尿病の治療で大切なのは食事療法(エネルギーコントロール)。それなのに、今の生活で食事は二の次になっていませんか？なにをするにも体の健康が第一。食生活について再確認しましょう。

〈食生活のポイント〉

- (1) 朝食は抜かず、3度の食事は規則正しく
 (2) 野菜をたっぷりとりましょう



- (3) 糖質の摂取は控えましょう
 (4) 腹八分目に食べましょう



- (5) 塩分は控え目に。動物性たんぱく質や脂肪はとりすぎように
 (6) バランスのよい食事をとりましょう。



〈満腹感のある一品〉

切り干し大根のごまサラダ(2人分)

材料	分量
切り干し大根	16 g
にんじん	20 g
きゅうり	30 g
生しいたけ	2 枚
ご 砂糖	小さじ1.5
ま しょうゆ	" 2
酢	" 2
酢 いりごま(白)	" 1 弱

作り方

- (1) 切り干し大根は水につけてもどしてさっとゆでる。
- (2) にんじん・きゅうりは、せん切りにする。
- (3) しいたけは、石づきをとってあみで焼き、うす切りにする。
- (4) (1)、(2)、(3)をごま酢で和えて出来上がり。

調理・食品の選び方に工夫を

〈調理の工夫〉

- ・フッソ樹脂加工(テフロン・シルバーストーンなど)のフライパンを使う

*油の量をダウン



- ・下ごしらえは、電子レンジか鍋でゆでる

*余分な油を

カット



- ・盛りつけは1人分ずつ

*食べた量が

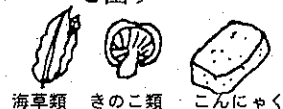
わかり、食べ

過ぎを防ぐ



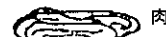
〈低エネルギーの食品えらび〉

- ・エネルギーのない食品を使ってボリュームを出す



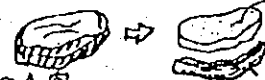
海藻類 きのこと類 こんにゃく

- ・肉は赤身の多い、脂身の少ないものを



肉

- ・脂身をとると、約50%エネルギーカット



肉



脂身肉

(鶏皮)



1人分栄養価

エネルギー	48kcal
たんぱく質	2.0 g
脂 肪	0.6 g
カルシウム	59mg
鉄 分	1.1mg
塩 分	0.9 g

胃・十二指腸潰瘍のときの食事

暴飲暴食やストレスなどが原因で胃酸過多になると、胃や十二指腸の粘膜の抵抗力が弱まり、自らが出す消化液で、自分の粘膜などを傷つけてしまう病気です。

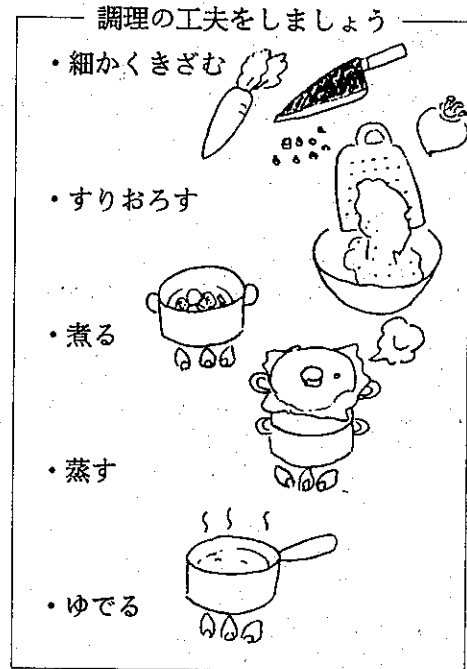
胃がもたれる、食欲がない、空腹時に胃が痛む、そんな症状がある方は、普段から胃腸をいたわる食生活をこころがけましょう。

〈食生活のポイント〉

- (1) 刺激性の強い食べ物を避けましょう。
 - ・香味野菜、香辛料、柑橘類
 - ・カフェイン飲料、炭酸飲料、アルコール飲料
 - ・塩味・甘味・酸味の強い食品
- (2) 柔らかく、消化のよい食品を選びましょう。

控えたい食品

 - ・食物繊維を多く含むもの(海草、きのこ、こんにゃく、ごぼうなど)
 - ・脂肪を多く含むもの(肉類の脂、肉加工品、揚げ物など)
- (3) 消化のよい調理方法を工夫しましょう。
 - ・細かくきざむ・すりおろす
 - ・食品が固くならないように煮る・蒸す・ゆでる
- (4) 粘膜の抵抗力を高めるために、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを十分とりましょう。



胃酸濃度の低下作用のある牛乳・乳製品をとるのもよいでしょう。

- (5) 食事は規則正しく、よくかんで食べましょう。

飲み過ぎ、食べ過ぎに注意し、胃への負担を少なくします。極端に熱すぎるもの、冷たすぎるものも避けましょう。

〈胃腸にやさしく、消化のよい1品〉

小田巻き蒸し(2人分)

材料	分量
ゆでうどん	200 g
鶏肉ささみ	40
ほうれんそう	30
にんじん(薄切り)	20
卵	100
だし汁	400cc
しょうゆ	大さじ2/3
みりん	少々
塩	少々

作り方

- (1) ゆでうどんは湯通しして、3 cm に切る。

- (2) ささみはそぎ切りにする。
- (3) ほうれん草は塩ゆでて、1 cm に切る。にんじんは花形に抜き、ゆでる。
- (4) だし汁にしょうゆ、みりん、塩、卵を加え卵液をつくる。
- (5) 器にうどん、ささみを入れ(4)を流し込みほうれん草とにんじんを散らす。蒸し器で約15分間蒸す。

1人分栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	14.2 g
脂 肪	10.0 g
カルシウム	48mg
鉄 分	2.1mg
塩 分	1.6 g

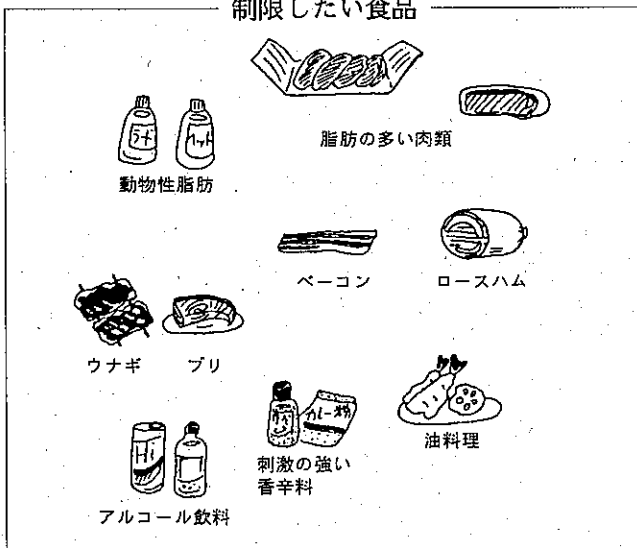
肝臓病のときの食生活

肝臓病の主な原因には、ウィルス、アルコールの多飲、薬物、栄養の過不足があります。食事は肝細胞の修復を助ける食事療法を積極的におこないましょう。

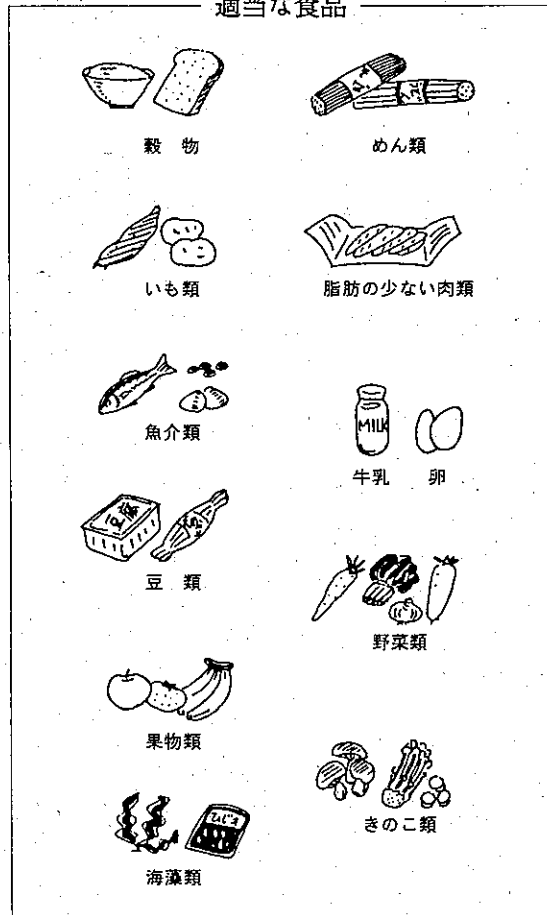
〈食生活のポイント〉

- (1) 良質のたんぱく質を十分に摂取しましょう。
- (2) エネルギーは、標準体重を維持する程度にしましょう。
- (3) 脂肪はとりすぎないようにしましょう。
- (4) 野菜・果物は十分にとりましょう。
- (5) アルコールは禁止しましょう。

制限したい食品



適当な食品



〈低エネルギーの一品〉

鶏肉のレモン蒸し(2人分)

材料	分量
鶏胸肉皮なし	180 g
塩わかめ	40 g
トマト	50 g
レモン	1/4コ
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
塩	1つまみ

作り方

- (1) 塩わかめは水でもどして食べやすく切り、しょうゆをふる。
- (2) 鶏肉は一口大のそぎ切りにして酒、塩をまぶす。
- (3) 皿にわかめを敷いて鶏肉を並べトマトのきざんだものとレモンを散らし強火の蒸し器で約15分間蒸す。

1人分栄養価

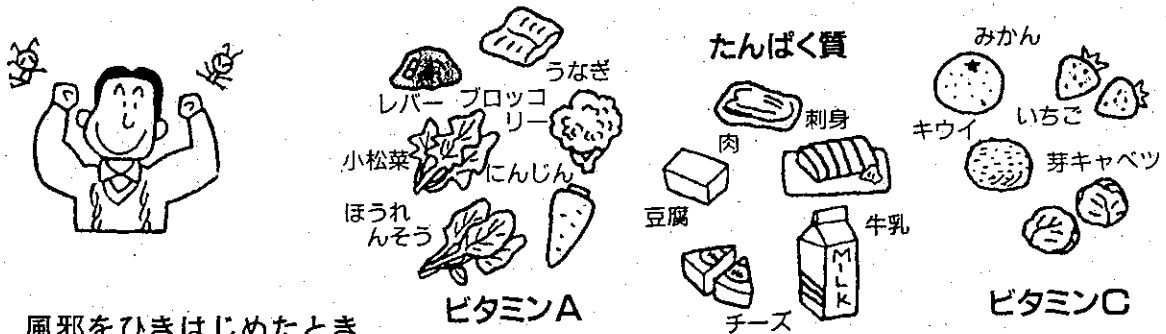
エネルギー	175kcal
たんぱく質	16.8 g
脂肪	9.0 g
カルシウム	27mg
鉄分	0.7mg
塩分	0.7 g

かぜのときの食生活

1 かぜをひかないために

ふだんからバランスのとれた食事を心がけましょう

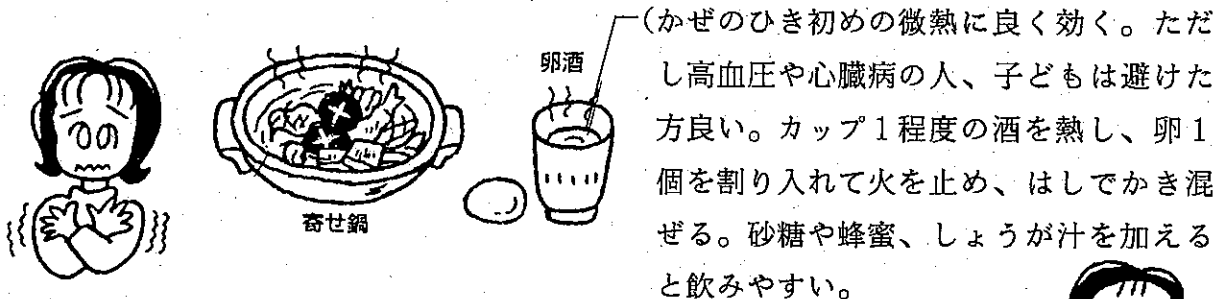
…ウィルスへの抵抗力をつけるビタミンA・C、たんぱく質をしっかりとりましょう…



2 風邪をひきはじめたとき

温かいものを食べて身体を温めましょう

…鍋物や煮込み料理は、身体がよく温まります。消化の良い煮込みうどんもかぜのときには好まれます。うどんや雑炊等の一品料理のときは、具たくさんにして栄養のバランスをとりましょう…



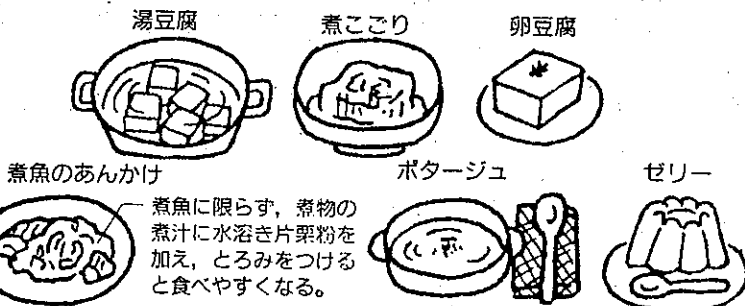
(かぜのひき初めの微熱に良く効く。ただし高血圧や心臓病の人、子どもは避けた方良い。カップ1程度の酒を熱し、卵1個を割り入れて火を止め、はしでかき混ぜる。砂糖や蜂蜜、しょうが汁を加えると飲みやすい。

3. かぜをひいてしまったら

(1) せきがでるとき

のどの通りの良いものを食べましょう

…食べやすいのは、茶碗蒸し、湯豆腐、卵豆腐、ゼリー、茶わん蒸し 等喉こしの良い料理です。煮魚のあんかけ等、とろみをつけた料理もお勧めです。スープは、コンソメよりポタージュの方がとろみがあって食べやすいでしょう…



煮魚に限らず、煮物の煮汁に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけると食べやすくなる。

(2) 熱があるとき

水分を多くとりましょう



…水分とビタミンCを同時に取れるフレッシュ果汁や、発汗作用のあるねぎを入れたすまし汁などで水分を補給します。身体が熱をもっているため卵豆腐、刺身、プリン、アイスクリーム等の冷たいものが食べやすいでしょう…

フレッシュ果汁



刺身



卵豆腐入りのすまし汁



(アイスクリームやプリンは食欲の無い子どもにもお勧め)

アイスクリーム



プリン



(3) のどが痛いとき

なめらかで口当たりの良いものを

食べましょう

香辛料(わさび、からし、カレー粉、こしょう等)を使わない



小田巻き蒸し



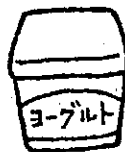
月見豆腐



ゼリー



ヨーグルト



(4) 鼻がつまっているとき

湯気の立っている温かいのものを食べましょう



…湯気で鼻つまりを一時的に解消できます。温かい料理や温かい汁物を添えると良いでしょう。しょうが湯もお勧めです…

雑炊



煮込みうどん



しょうが湯



(すりおろしたしょうが・蜂蜜を入れ、熱湯を注ぐ)

グラタン



ポタージュ

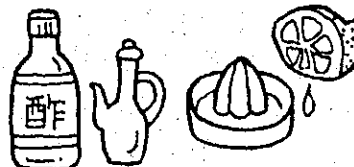


(5) 症状が重くなったとき
料理の味付け、彩り、盛り付けに一工夫しましょう

…2つ、3つと症状が重なると、食欲が低下するものです。盛り付けの工夫で食欲を誘うほか、のどの痛みがなければ、香辛料を使ったり、酸味を利用して味付けに変化をつけるものも食欲増進に効果的です…



料理の彩り、盛り付けに一工夫



特に、酢、梅干し、レモン、ゆずなどで酸味をつけるとよい。

下痢のときの食生活

下痢の原因として、暴飲暴食、冷たいものとりすぎ、ストレス、寒冷などがあげられます。このような場合、身体を冷やさないように注意し、食生活に十分気をつけることが大切です。ひどい下痢や、長く続く場合は医療機関で受診して原因を調べましょう。

〈食生活のポイント〉

(1) 消化のよい食品を選びましょう。

食物繊維の多い食品は、腸を刺激して下痢を助長します。

主食は、精白米や精白パンなどの食物繊維の少ないもの、たんぱく質源には、卵、豆腐、白身魚などの消化のよいものをえらびましょう。

また、脂肪の多い食品は控えましょう。

(2) 刺激物を避けましょう。

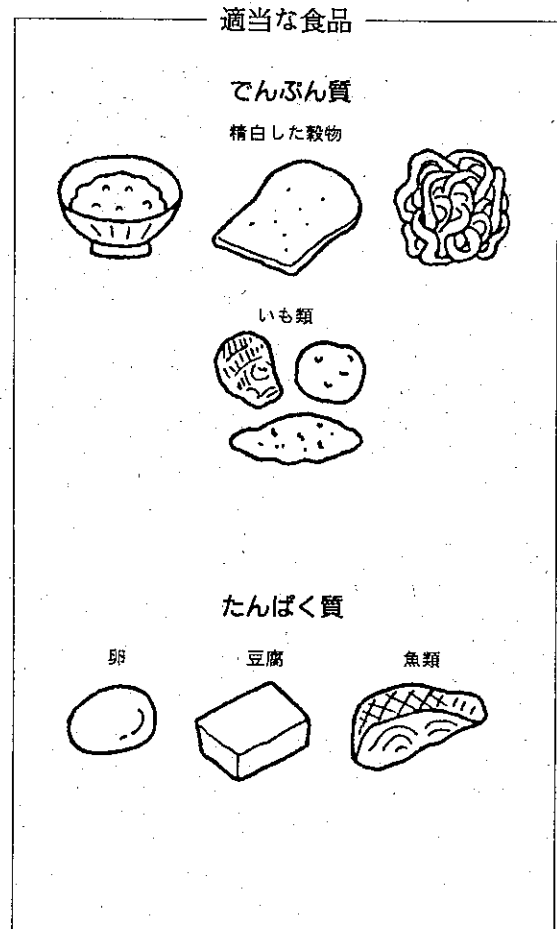
香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料等

(3) 身体を温める食事をとりましょう。

冷たい飲み物や食べ物を避け、食事はゆっくりとよくかんで食べましょう。

(4) 水分補給をしましょう。

下痢が続くと、脱水症状になることがあります。下痢がひどいときは温かい番茶などで水分をとりましょう。



下痢のときの献立例

朝 食	夕 食
<p>〈例1〉・おかゆ ・みそ汁 ・あんかけ豆腐</p>  <p>・大根の煮物</p> 	<p>・おかゆ ・焼き魚または煮魚</p>  <p>・ほうれん草 ・かぼちゃの煮物</p> 
<p>〈例2〉・精白パン ・ミルクティー ・半熟卵</p>  <p>・野菜スープ</p> 	<p>・おかゆ ・グラタン (具は白身魚やじゃがいも等を使う)</p>  <p>・茹で野菜</p> 

便秘ぎみのときの食事

便秘とは、便が硬くて排便するのに苦労したり、排便後に残便感があるような状態を言います。排便がたとえ2～3日に1回でも気持ち良く排便できるようなら便秘とは言いません。便秘が気になる人は、食物繊維をしっかりととり排便のリズムをつけるよう心がけましょう。

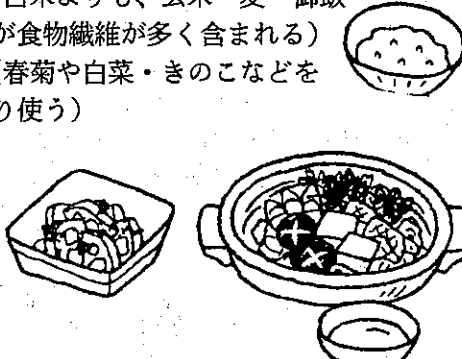
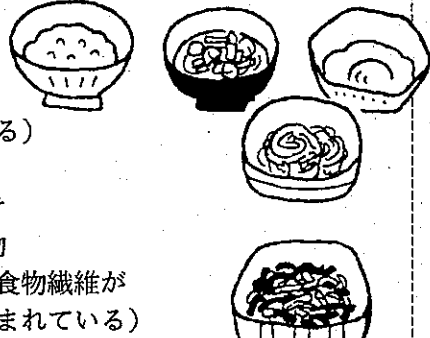
〈食生活のポイント〉

- (1) 朝食を必ず食べましょう。
 - ・時間をきめて、きちんと食べる
 - ・多品目をとることも必要
- (2) 朝、一杯の水又は牛乳を飲みましょう。
 - ・腸の刺激になります。
- (3) 食物繊維を含んだ食品を食べましょう。
 - ・野菜やいも類、きのこ類など
- (4) 運動をしましょう。
 - ・よく歩くことは腹筋を強くするのに役立ちます。

食物繊維の多い食品



便秘のときの献立例

朝 食	夕 食
<p>〈例1〉・玄米パン ・野菜たっぷりのスープ ・卵 ・ヨーグルト (腸内細菌の活動を高める働きがある) ・野菜サラダ</p> 	<p>・ご飯(精白米よりも、玄米・麦・御飯のほうが食物繊維が多く含まれる) ・寄せ鍋(春菊や白菜・きのこなどをたっぷり使う) ・果物</p> 
<p>〈例2〉・ご飯(麦・玄米を使う) ・みそ汁 (ほうれん草や人参等野菜を具にする) ・温泉卵 ・白菜の浅漬け ・ひじきの煮物 (ひじきには食物繊維がたっぷり含まれている)</p> 	<p>・ご飯(麦・玄米を使う) ・八宝菜(具には人参・しいたけ・たけのこ・きくらげなどをたっぷり使う) ・糸寒天ときゅうりの酢のもの (寒天には食物繊維が多く含まれる)</p> 

貧血ぎみのときの食事

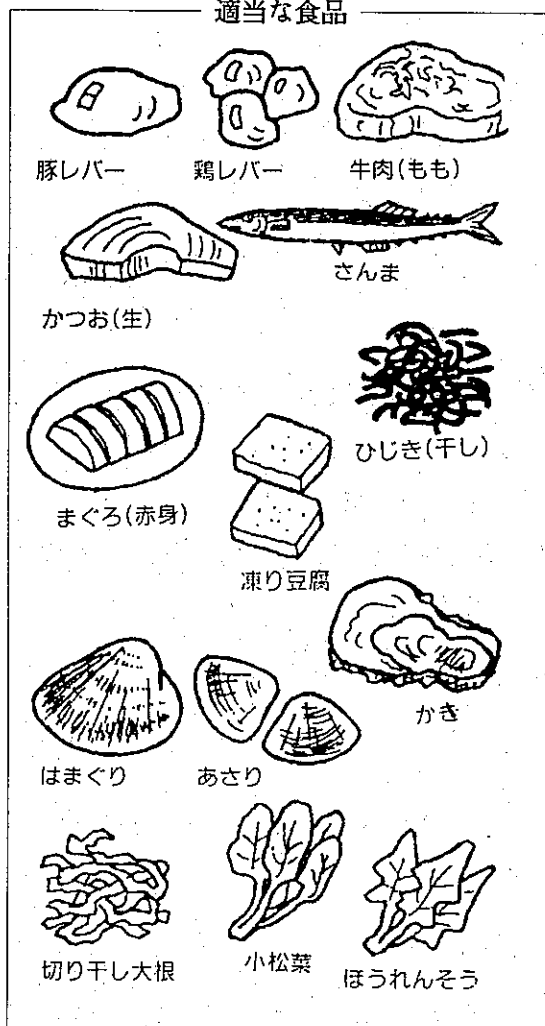
貧血のときは、食生活の改善が治療の基本になります。

特にレバーや魚介類、海藻類、緑黄色野菜等を利用したメニューを工夫して鉄の摂取を心がけましょう。

〈食生活のポイント〉

- (1) 鉄の摂取量を増やしましょう。
- (2) 良質なたんぱく質を摂取しましょう。
(肉類、魚類、大豆、大豆製品、牛乳等)
- (3) エネルギーは不足しないようにしましょう。
- (4) ビタミンCの多い食品をとりましょう。
(新鮮な野菜・果物等)
- (5) 酢や香辛料を上手に利用しましょう。
- (6) 食事中、食後のコーヒー、紅茶、緑茶は控えましょう。
- (7) よくかんでおいしく食べましょう。

適当な食品



〈鉄の多い食品を利用した一品〉

鶏もつ入り肉じゃが(2人分)

材料	分量
じゃがいも	200 g
玉ねぎ	60 g
鶏レバー	100 g
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1
砂糖	〃 11/2
しょうゆ	〃 2
だし汁	適宜

作り方

- (1) じゃがいもは、皮をむき、1個を4～6個に切る。
- (2) 玉ねぎは皮をむき、くし型に切る。
- (3) 鍋にサラダ油を熱し、レバーを炒めてから(1)、(2)を炒め、だし汁と酒をひたひにはる。
- (4) (3)が煮立ったら火を弱め、5分程煮る。砂糖を入れ、少し煮てからしょうゆを入れ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。

1人分栄養価

エネルギー	……234kcal
たんぱく質	……12.9 g
脂 肪	……7.9 g
カルシウム	……15mg
鉄 分	……15mg
塩 分	……2.3 g

4 一般家庭のための食品備蓄普及用参考資料

～いざという時のための備蓄～

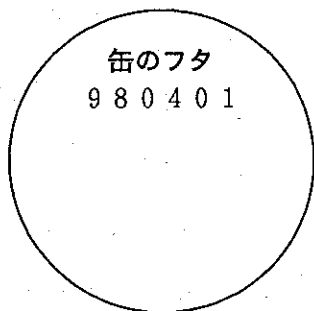
知ってておトクなチェックポイント

備蓄用食品編

★缶詰の選び方のポイント

- ①缶の外観を見て缶のフタがふくらんでいないもの。又、手でフタを押すとペコペコするものや、缶がへこんだり、サビているものは避ける。
- ②品質保持期限が長いものを選ぶ。
- ③製造年月日から1年以内のものを選ぶ。

—缶詰マークの見方—



災害時備蓄に適した缶詰選びのポイント

- ①手を加えなくても、そのまま主食また副食として食べられるもの
 - ②温めなくても食べられるもの
 - ③保存期間が明示されているもの
 - ④保存期間が長いもの
 - ⑤缶切不要のプルトップタイプのものが便利
- *一度味見して、どんなものか中身を知っておくことも大切である

98…年を表す（西暦年号の下2ケタ）
ex: 1998年→98
04…月を表す
ex: 4月→04
01…日を表す
ex: 1日→01

*品質保持期限（賞味期限）は1998年4月1日となる。

食品衛生法に基づく食品の表示は、平成7年4月から製造年月日表示に代わって期限表示「品質保持期限（賞味期限）」に変更されたが、平成9年3月31日までの2年間の経過期間が設けられている。そのため、現在市販されている缶詰の中には、製造年月日が記載されているものもある。その場合、品質保持期限（賞味期限）はラベルに記載されているのでその点を確認して購入すること。
(製造年月日は缶フタに記載されている場合もマークの見方は同じ)

★食品のメリット・デメリット

食品	メリット	デメリット
乾パン	長期保存ができる 軽い、かさばらない	水気がなくぼそぼそしている
チョコレート・あめ	長期保存ができる、軽い、高エネルギー、持ち運びに便利	高温状態では、溶ける
缶詰	長期保存ができる、種類が豊富	重い、かさばる
シーチキン・ツナ	水気があり、乾パンと相性がいい いろいろなメニューに利用しやすい	これだけでは油っぽくて食べにくい
大和煮	手を加えずにそのまま食べられる	一般に味が濃い
コンビーフ	いろいろなメニューに利用しやすい	水気が少なく食べにくい
野菜の水煮		調味が必要なものが多い
果物	酸味、甘味があり食べやすい	
レトルト食品	長期保存ができる、種類が豊富	温めないと食べにくい
フリーズドライ食品	長期保存ができる、種類が豊富、軽い	湯、水や火力が必要

★保存期間のめやす

食 品	保存期間 (開封前)	食 品	保存期間 (開封前)
缶詰	3年	ロングライフ牛乳 (LL牛乳)	60日
乾パン	5年	レトルト食品	1～2年
餅 パック入り	1年	フリーズドライ食品	2～3年
水戻し餅	5年	飲料水・ペットボトル 缶	1年 3年
α米	3年	ジュース ペットボトル・缶	1年
乾めん	1年		
即席めん	6ヶ月		
マカロニ・スパゲティー (乾)	3年		

* 保存期間をチェックし、定期的に備蓄食品の点検をしましょう！



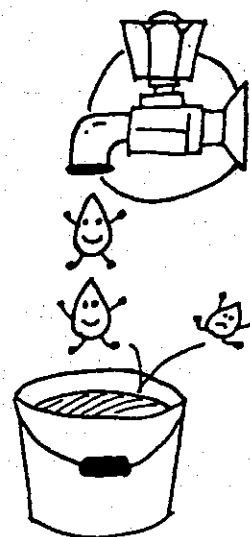
飲料水・生活用水編

★水の確保対策

- ①飲料水は、家族の最低3日分を普段から備蓄しておく。
(大人1人1日2～3リットルが必要といわれている)
 - ②地震直後、安全が確保できたら、なべやボウル、風呂など、ありあらゆる入れ物に水をためておく。
- * 阪神淡路大震災では、水道の復旧に約70日かかりました。

★水道水の保存方法

ポリタンク (10ℓ程度) をよく洗って、水道水を満杯に入れきちんと栓をする。
光のあたらない涼しい場所に黒ビニールをかけておく。
↓
水道水は、良好な保存方法で3日、冬は7日が限度である。
定期的に汲み替えて常備水を保管しておくことが大切なポイント。



イ あれば便利な調理器具等

<p>熱源</p> <p>カセットコンロ、カセットコンロ用ガスボンベ、ホットプレート、電磁調理器、電気鍋、電子レンジ、オーブントースター、電気炊飯器、電気ポットなど 缶入り固形燃料、七輪</p>	<p>電気は、ライフラインの中でも比較的早く復旧する。阪神・淡路大震災でも、電気製品が調理の主力となった。</p>
<p>鍋等</p> <p>コックス、テフロン加工のフライパン、鍋</p> <p>皿、コップ、スプーン、はしなど。 水筒（保温タイズ） 折りたたみ式ポリ容器</p> <p>ラップ ホイル ビニール袋</p> <p>ウエットティッシュ ティッシュ、 トイレットペーパー ローソク マッチ（耐湿）</p> <p>ライター 缶切り、ナイフ 古新聞 ごみ袋</p> <p>台車、 ショッピングカート</p>	<p>割れにくい素材のものがよい。アウトドア用にセットでも販売している。 お湯等の保温 しっかりした容器は、保管に場所をとるので、折りたたみ式が便利です。水を入れて手で運ぶには、10ℓ程度が大きさが適当です。</p> <p>皿に広げてその上に料理を盛りつける。 皿の代わりや、食物を包んで焼く。 ボール代わりに使う。物を和える、乾物をもどす、ご飯を炊く。</p> <p>食器やテフロン加工の鍋をふく。手をふく。 食器をふく。</p> <p>普通のマッチを乾燥剤入りの缶に入れて備蓄しておくもよい。</p> <p>使い捨てライターが便利。 万能タイズが便利。（キャンピングツール等）</p> <p>水を運ぶのは、大仕事です。阪神・淡路大震災でも、水運びのための台車やカートが便利だったと言う意見が多かった。</p>

— 災害時に便利 電気もガスもなくともご飯が炊ける 簡易卓上コンロの作り方 —

財市民防災研究所では、電気もガスも断たれた状態で、カセットコンロのような備えのない状況でも、ご飯ぐらいは炊ける手作りのコンロを研究・開発していますので、紹介します。

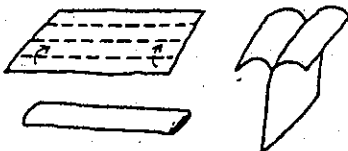
このコンロは、食用油約150ccで2～3時間は使えます。ご飯3人分なら50分、目玉焼きなら7～8分で焼けます。

熱源として用いる食用油は、揚げ物に使った物でもだいじょうぶです。空き缶は、何でもよいのですが、スチール缶はかたくて切りにくいので、アルミ缶の方が扱いやすいです。「五徳の高さが7cm、コンロにする缶の高さが3cm」が、重要なポイントです。熱効率のよさ、安全性の面からも、適当にせず、きちんとつくりましょう。

用意するもの

- 350cc入りのアルミ缶 4個
- 25cm幅のアルミ箔 約1m30cm
(芯立てと風よけ)
- ティッシュペーパー 2枚
- 油 約150cc
- 金属製盆、セロハンテープ、つまようじ、普通のはさみ、マッチ箱等

芯

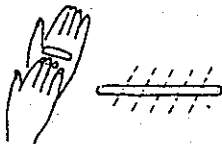


①ティッシュペーパーは2枚にはがし、そのうちの1枚を4つ折りにする。



※すべりやすい場所はこちらがしにくい。テーブルクロス等の上で

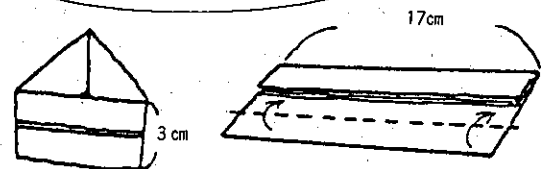
②手前から巻いていき、何度もころがす。



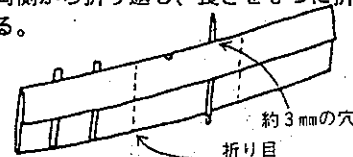
③6等分に切り、さらに両手で3cmくらいの太さに丸める。

④これをあと2枚分、つごう18本作る。

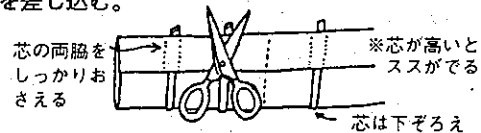
芯立て



⑤17cm長さのアルミ箔を4つ折りにし、その中心線に向けて両側から折り返し、長さを3つに折って折り目をつける。



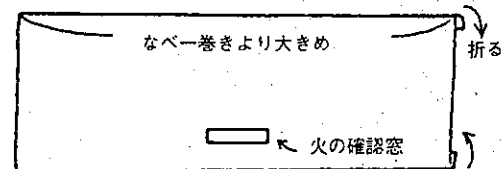
⑥各面とも等分につまようじで2か所に穴をあけ、④の芯を差し込む。



⑦芯先を斜め(45°ぐらい)に切りそろえる。

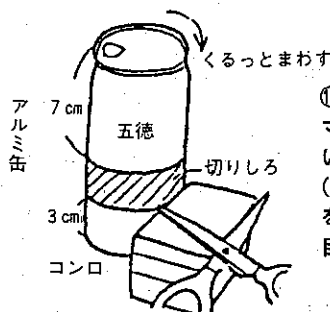
⑧これを3セット作る。

風よけ

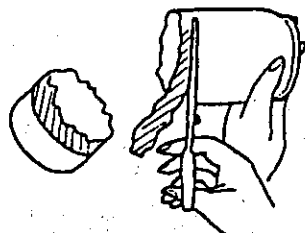


⑨アルミ箔に窓を抜き、そこにセロハンテープを両面から貼る。

コンロ

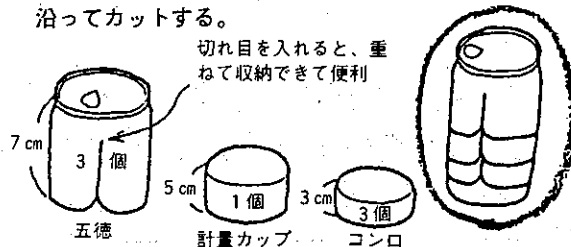


⑩ 3 cm高さの台（たとえばマッチ箱3個を重ねたぐらいの高さ）、5 cm高さの台（マッチ箱5個）にはさみを載せて、五徳とコンロの目印線をつける。

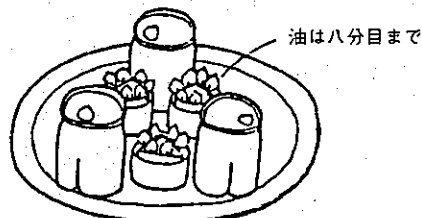


※切る面を左に向けて持つときれいに切れる

⑪ 切りしろ部分にはさみを入れて切り離し、目印線に沿ってカットする。



⑫ 五徳とコンロはそれぞれ3個、計量カップは1個作る。



⑬ コンロに芯立てを入れ、油を入れる。

— このコンロでのご飯の炊き方 —

- ① アルミ缶で作った計量カップで、とがないうち米3杯、水4杯を、熱伝導のよい材質の鍋（口径20～24cm）に入れて点火したコンロにかける。
 - ② 鍋のまわりに風よけのアルミ箔を巻く。裾は、空気が入るように少しあける。
 - ③ 50分間炊く。
- * 米3対水4の割合で計量すれば、何人分でも炊ける。炊き上がり時間はその都度変動します。

コラム 水がでないときの工夫

その1 調理や後かたづけの工夫

- 1 調理メニューは、油を使う物を少なくし煮物、焼き物、汁物を中心にする。
- 2 全員の分を大皿盛りにし、できるだけ洗い物を少なくする。
- 3 ふくだけできれいになるテフロン加工のフライパンなどで調理する。
- 4 皿の上にホイルやラップを敷いて食器が汚れないようにする。
- 5 ティッシュで汚れをふき取った後、洗剤を使わずさっと水洗いして節水する。
- 6 ポットのぬるま湯で食器を洗う。
- 7 きれいな水がないときは、洗った後電子レンジで消毒する。（電子レンジにかけてはいけな物もあるので表示を見ること。）

その2 少量の水でご飯を炊くには

家に常備してある米と、非常持ち出し袋の中のミネラルウォーターで、米を炊く方法を紹介いたします。

ビニール袋に米と水各2カップを入れ、袋の中の空気を出して、輪ゴムやひもなどでしっかりとめます。熱湯の中に入れ、30分ぐらい煮るとおいしいご飯が炊けます。お湯はきれいな水でなくても、川の水や海水などでも、かまいません。

備蓄食品の利用方法（保存期限のきた食品の利用方法）

- ア 非常食をおいしく体に合わせて
 長期間保存用食品は、年に1回入れ替え後、普段の食事で上手に利用する。

【主食】

食品名	利用方法												
乾パン クラッカー ビスケット等	<p>1 すりおろしてパン粉にする。 2 とろけるチーズを上にしたのせてオーブントースターで焼く。 3 粗くくだいてミルクをかけ、コーンフレークスのようにする。 4 缶詰等を利用し、カナッペ風にする。 5 （一手間かけて）子どものおやつに。</p> <p>献立例 1 ビスケットケーキ</p> <p>＜材料＞ビスケット14枚、生クリーム200cc、グラニュー糖20g、牛乳少々</p> <p>＜作り方＞①生クリームはグラニュー糖を加えて固く泡立ておく。 ②ビスケットはサッと牛乳にくぐらせ、①の生クリームを塗ってラップを敷いた型に斜めに重ねていく。 ③最後にラップをかけ冷蔵庫で半日寝かせてしっとりしたら、取り出し表面を残った生クリームで飾る。 （スポンジケーキ並のしっとり感です。）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>鉄分</td> <td>カルシウム</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>1542kcal</td> <td>18.6g</td> <td>62.4g</td> <td>0.7mg</td> <td>158mg</td> <td>1.9g</td> </tr> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	1542kcal	18.6g	62.4g	0.7mg	158mg	1.9g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
1542kcal	18.6g	62.4g	0.7mg	158mg	1.9g								
水戻し餅 パック餅等	<p>1 せんざいにする。 2 とろけるチーズやハム等をのせ、オーブントースターで、ピザ餅風にする。</p> <p>献立例 2 お餅のかき揚げ</p> <p>＜材料＞餅3枚、しらす干し大さじ1、白ゴマ小さじ1、小麦粉カップ1/3、うずらの卵1個、化学調味料</p> <p>＜作り方＞①しらす干しをサッと水洗いし水気を切る。 ②小麦粉・うずら卵・調味料を適量な水で溶いてこの中にしらす干しと白ゴマ・細かく切った餅を入れ、180℃の油にスプーンで落ととして入れ、カラリと揚げる。（青海苔を加えても良い）</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>タンパク質</td> <td>脂質</td> <td>鉄分</td> <td>カルシウム</td> <td>塩分</td> </tr> <tr> <td>506kcal</td> <td>12.4g</td> <td>4.7g</td> <td>1.2mg</td> <td>81mg</td> <td>0.6g</td> </tr> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	506kcal	12.4g	4.7g	1.2mg	81mg	0.6g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
506kcal	12.4g	4.7g	1.2mg	81mg	0.6g								

食品名	利用方法												
	<p>献立例3 お餅のラザーニャ風(2人分)</p> <p><材料>お餅4個、合びき肉100g、カリフラワー100g、ミートソース1缶、油大さじ1、パン粉大さじ1、マーガリン小さじ1/2、塩・コショウ・パセリのみじん切り各少々、玉ねぎ薄切り中1/2個分、粉チーズ適量</p> <p><作り方>①餅は5mmの厚さに薄切りする。 ②カリフラワーは小房に分けゆでておく。 ③フライパンに油を熱し、玉葱を炒めしんなりしたらひき肉を炒めミートソースを加えて弱火で約20分煮込み、塩コショウをする。 ④耐熱の器に③を少し敷き、①②を並べて③の残りをかけ、パン粉とマーガリンを散らし、粉チーズをかけて暖めたオーブントースターで約5分焼き、パセリのみじん切りをふる。</p> <p>1人分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>483kcal</td> <td>18.8g</td> <td>21.1g</td> <td>1.7mg</td> <td>97mg</td> <td>2.5g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	483kcal	18.8g	21.1g	1.7mg	97mg	2.5g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
483kcal	18.8g	21.1g	1.7mg	97mg	2.5g								
フリーズドライ アルファ米	<p>1 量が少ないときは、雑炊にする。</p> <p>2 炒飯にする。</p> <p>3 丼にする。</p>												

【副食】

食品名	利用方法												
魚缶詰	<p>1 普段の食事のレパートリーの一部として使用する。 (生の材料と組み合わせれば、料理の幅が広がります。)</p> <p>献立例4 ジャがいもとツナの煮物</p> <p><材料>じゃがいも4個、サラダ油大さじ、ツナ缶大1缶、だし汁1カップ、しょうゆ・砂糖各大さじ2、みりん大さじ3</p> <p><作り方>①じゃがいもは5mmの半月切りし、フライパンで透き通るまで炒め、汁気をきったツナをほぐしながら加えて混ぜる。 ②だし汁と調味料を加え、中火で12分ほど煮る。</p> <p>1人分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>305kcal</td> <td>14.4g</td> <td>17.1g</td> <td>1.3mg</td> <td>6mg</td> <td>1.8g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	305kcal	14.4g	17.1g	1.3mg	6mg	1.8g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
305kcal	14.4g	17.1g	1.3mg	6mg	1.8g								

食品名	利用方法												
	<p>献立例5 ツナコロッケ（4人分）</p> <p><材料>ツナ缶（200g）1缶、コーン缶（ホールタイプ）1缶、じゃがいも（大）3個、人参1/2本、玉ねぎ1/2個、卵1個、塩・コショウ少々、小麦粉大さじ2、パン粉・揚げ油適量</p> <p><作り方>①ツナ缶は油をきってほぐす。コーンは水気を切る。じゃがいもは皮をむいてすりおろし、ざるなどでかるく水気を切る。人参も同様にする。玉葱はみじん切りにする。</p> <p>②ボールに①と溶き卵を入れ、塩コショウし、小麦粉を入れ、よく混ぜる。</p> <p>③②をスプーンですくってパン粉に落とし、ころがしてパン粉をつけ160～180℃の油で揚げる。</p> <p>1人分</p> <table border="1" data-bbox="544 714 1369 824"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>357kcal</td> <td>19.1g</td> <td>31.6g</td> <td>1.4mg</td> <td>140mg</td> <td>1.7g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	357kcal	19.1g	31.6g	1.4mg	140mg	1.7g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
357kcal	19.1g	31.6g	1.4mg	140mg	1.7g								
干物等	<p>1 料理の1品として使う</p> <p>2 料理の素材として使う</p> <p>献立例6 桜エビの炊き込みご飯（4人分）</p> <p><材料>干し桜エビ60g、枝豆200g、卵2個、米3カップ、塩・酒各小さじ2、だし昆布15cm</p> <p><作り方>①干しエビは2時間ほど水に漬けてもどし、水気を切る。卵は錦糸卵にする。枝豆は茹でてさやから出しておく。</p> <p>②米を普通に水かげんにし、塩・酒を加え、昆布をのせて炊き始める。</p> <p>③沸騰してきたら、昆布をとりだし、桜エビを入れて炊く。炊きあがったら枝豆と錦糸卵を散らす。</p> <p>1人分</p> <table border="1" data-bbox="544 1373 1369 1482"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>517kcal</td> <td>20.0g</td> <td>21.4g</td> <td>2.9mg</td> <td>44mg</td> <td>4.9g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	517kcal	20.0g	21.4g	2.9mg	44mg	4.9g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
517kcal	20.0g	21.4g	2.9mg	44mg	4.9g								
肉類の缶詰	<p>1 普通の食事で料理の材料として使う</p> <p>献立例7 オムレツ・イン・ザ・スープ（4人分）</p> <p><材料>卵6個、コンビーフ缶（100g）2缶、塩・コショウ少々、バター大さじ4、スープ（インスタントカップスープの素2杯分+水1.5カップ）、パセリのみじん切り少々</p> <p><作り方>①コンビーフは粗くほぐし、熱したフライパンで軽く炒め、塩コショウをふる。</p> <p>②ボールに卵を割りほぐす。</p> <p>③フライパンにバター大さじ1を溶かし、①の卵1/4をいれ、半熱になるまで混ぜ、コンビーフをのせて包む。（半分に折ってもよい。）</p>												

食 品 名	利 用 方 法												
	<p>④小鍋にソースの材料を溶き、とろみがつくまで煮つめ③にかけ、パセリをふる。</p> <p>1人分</p> <table border="1" data-bbox="539 300 1361 405"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>294kcal</td> <td>20.0g</td> <td>21.4g</td> <td>2.9mg</td> <td>44mg</td> <td>4.9g</td> </tr> </tbody> </table> <p>献立例8 牛肉のトマト煮（2人分）</p> <p><材 料>牛肉のスープ煮1缶、トマトの湯むき缶1/2缶、パイオン0.5個、水カップ1、塩・コショウ少々</p> <p><作り方>鍋にパイオンと水を熱し、牛肉のスープ煮と湯むきトマトを荒く刻んで入れ、弱火で煮込む。塩・コショウで味を整える。</p>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	294kcal	20.0g	21.4g	2.9mg	44mg	4.9g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
294kcal	20.0g	21.4g	2.9mg	44mg	4.9g								
佃煮の瓶詰	<p>1 料理の素材として利用する。 2 餅に塗ってオーブントースターで焼く。（海苔の佃煮）</p> <p>献立例9 なめたけの混ぜご飯（4人分）</p> <p><材 料>なめたけの瓶詰大さじ10、ほうれん草1束、卵3個、塩・砂糖各少々、油適量、ご飯3カップ</p> <p><作り方>①ほうれん草はさっとゆがいて冷水にとり、水気をしぼってざく切りにする。 ②卵は割りほぐして、砂糖・塩で味付けし、炒り卵にする。 ③お櫃にご飯をとり、ほうれん草と卵・なめたけを加えて、具がまんべんなく混ざるように混ぜる。</p> <p>1人分</p> <table border="1" data-bbox="539 1234 1361 1339"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>236kcal</td> <td>9.6g</td> <td>7.3g</td> <td>3.6mg</td> <td>6mg</td> <td>0.7g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	236kcal	9.6g	7.3g	3.6mg	6mg	0.7g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
236kcal	9.6g	7.3g	3.6mg	6mg	0.7g								

食 品 名	利 用 方 法												
野菜の水煮・乾燥野菜・フリーズドライ・大豆の缶詰等	<p>1 魚や肉の缶詰と組み合わせて料理の素材として利用する。 (ツナコロケ・牛肉のトマト煮・なめたけの混ぜご飯)</p> <p>2 サラダ缶はサンドイッチにはさむ。</p> <p>3 フリーズドライの野菜を戻して、野菜おやきを作る。</p> <p>献立例10 野菜おやき</p> <p><作り方>小麦粉・水・スキムミルクで溶き、もどした野菜を入れ、熱したフライパンにバターをとかして、薄くのばして焼く。フツフツと穴があら裏返して両面を焦がさないように焼き、熱い内に醤油を塗って食べる。</p> <p>4 サラダの材料として使う。</p> <p>5 コンソメスープの素にもどした野菜を加えて、ジュリアンスープ風にする。</p> <p>献立例11 干しエビと大豆の炒め煮(4人分)</p> <p><材 料>干しエビ大さじ1、土しょうが1片、豚ひき肉100g、ゆで大豆(缶)300g、高菜漬け100g、しょうゆ・酒大さじ1、炒め油、ゴマ油</p> <p><作り方>①干しエビはもどして粗くみじん切り、しょうがのみじん切りと油で香ばしく炒める。</p> <p>②①に豚肉を加え、色が変わったら大豆と高菜のみじん切りを入れ、炒め合わせる。</p> <p>③しょうゆと酒で調味し、ゴマ油少々を混ぜる。</p> <p>1人分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>274kcal</td> <td>18.4g</td> <td>17.5g</td> <td>2.3mg</td> <td>185mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	274kcal	18.4g	17.5g	2.3mg	185mg	2.0g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
274kcal	18.4g	17.5g	2.3mg	185mg	2.0g								

【飲み物】

食 品 名	利 用 方 法												
スキムミルク・缶ジュース等	<p>1 材料の素材として使用する。</p> <p>2 野菜ジュースやトマトジュースはスープにする。</p> <p>献立例12 トマトスープ(4人分)</p> <p><材 料>トマトジュース2缶、固形コンソメの素1個、しょうがのしぼり汁、玉ねぎのおろし汁各小さじ1、レモン薄切り4切、パセリ・塩少々</p> <p><作り方>①コンソメはカップ2.5湯でとかし、スープを作る。トマトジュースを加えて火にかけ、沸騰したらしょうがと玉葱の汁を加え、塩で味を調える。</p> <p>1人分</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>タンパク質</th> <th>脂質</th> <th>鉄分</th> <th>カルシウム</th> <th>塩分</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>274kcal</td> <td>18.4g</td> <td>17.5g</td> <td>2.3mg</td> <td>185mg</td> <td>2.0g</td> </tr> </tbody> </table>	エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分	274kcal	18.4g	17.5g	2.3mg	185mg	2.0g
エネルギー	タンパク質	脂質	鉄分	カルシウム	塩分								
274kcal	18.4g	17.5g	2.3mg	185mg	2.0g								

食 品 名	利 用 方 法
	<p>3 調味料として使う</p> <p>献立例13 さつまいものオレンジ煮</p> <p><作り方>さつまいもの輪切りを小鍋に並べ、砂糖小さじ1~2と100%果汁のオレンジジュースをひたひたに加えて煮る。(好みで小さじ2のバターを加えて煮るとつやがでる。リンゴジュースでもおいしい。)</p>

イ 突然停電になったとき（冷蔵庫の食品を無駄にしないために急いでする事）

- ① むやみに冷蔵庫を開け閉めしないで、しばらく様子を見る。
- ② 停電が長引く場合は、次の処理をしておく食品が長持ちする。

(ア) 肉の場合

- a スライスの肉は、ポリ袋にみりんや酒と醤油・塩・味噌など、ある程度塩分の含んだ調味料に漬け空気のふれる部分を小さくしておく。
- b 加熱ができるなら、鶏肉は酒蒸しにしても良い。
- c ミンチ肉は腐敗しやすいので加熱して佃煮風そぼろにしておく。
- d ミートボールにして、調味料と混ぜ合わせ、空気に触れる部分を少なくしておく。(できるかぎり、早く食べる。)
- e ブロック肉は、①と同じようにする。又は、丸ゆでやしょうゆ煮にしておく。

(イ) 魚の場合

- a 魚のえらやわたを取り除き、塩を振ってラップ・ポリ袋にいれ空気に触れないようにする。
- b 肉と同様、味噌や酒粕などで塗り固めたものをラップ・ポリ袋で空気を遮断する。
- c みりん・醤油につけこみ照り焼き風の味を付けておく。
- d エビや貝なども、加熱しておく保存期間が長くなる。

(ウ) 卵の場合

- a 1週間はもつので涼しいところに新聞紙に1個ずつくるみ、割れないようにして保存する。
- b ゆで卵にする。

(エ) 氷の場合

ポリ袋に2重に入れて解けても漏れないようにし、クーラーボックスがあればその中にいれ、生鮮食品の保存に利用し、解けたら容器に入れて貴重な水として利用する。

クーラーボックスがなくても、ふたの閉まる大きめの容器があれば、箱の底に袋に詰めた氷を敷き、生鮮食品を入れてふたをし、バスタオルやシート等にくるみ、さらに保温性の高い毛布でくるんでおくと簡易クーラーボックスができる。発泡スチロール箱は断熱効果が高く、有効に利用できる。