

食育クイズ災害食

答えは12ページ下部にあります

問題①



ローリングストックの意味はどれでしょう？

- A: 主食・主菜・副菜をそろえて、栄養バランスよく食べること
- B: 食中毒予防のため、食事の前には手を洗うこと
- C: 日常で使う保存のきく食品を少し多めに買い、古いものから使い、使った分を買い足す食品備蓄法のこと

こたえ

問題②



災害食に適していない食品はどれでしょう？

- A: 冷蔵庫に入った生魚
- B: 加熱の必要がないレトルト食品
- C: 長期間、常温保存できる缶詰

こたえ

問題③



災害食を用意する時の適していない組み合わせはどれでしょう？

- A: 調理が簡単な食品・食べ慣れた安心する食事
- B: 素手で食べる食品・普段食べない豪華な食事
- C: 賞味期限の長い食品・栄養バランスの良い食事

こたえ

問題④



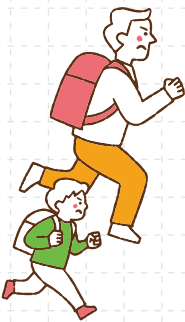
災害への備えを考えると、一人ひとりが自ら取り組むことを①〇〇といい、地域や身近にいる人どうしが一緒に取り組むことを②〇〇といいます

①・②に入ることばの正しい組み合わせはどれでしょう？

- A: ①公助・②友助
- B: ①自助・②共助
- C: ①一助・②同助

こたえ

問題⑤



災害時、ライフラインが止まった時に①〇〇が必要です。飲むためと調理のため、1人当たり1日②〇〇必要とされています。ライフラインの停止に備えて、最低③〇〇分のストックをしておきましょう。

①・②・③に入る正しい組み合わせはどれでしょう？

- A: ①おかし・②500kcal・③1~2か月
- B: ①水・②3リットル・③3~7日
- C: ①ダイエット食品・②1箱・③10~20日

こたえ

雑

問題⑥



減災の正しい意味はどれでしょう？

- A: 災害の発生や被害をださないように「防ぐ」準備のこと。
- B: 天気予報をみて、天気が悪い日は家の中で過ごすこと。
- C: 災害を完全に防ぐことは難しいので、できる限り被害を「減らす」準備のこと。

こたえ

入賞

「非常食って美味しいの? ~災害に備える~」

仰高小学校6年 三井 杏奈

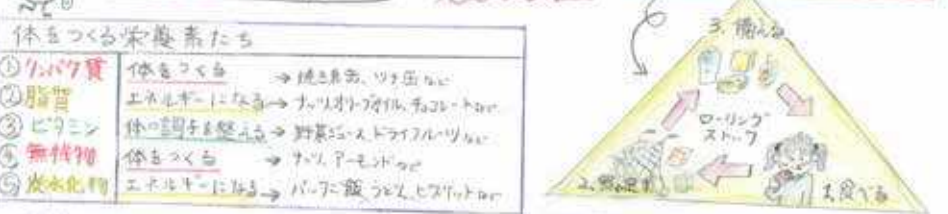
非常食っておいしいの? ~災害に備える~

災害が起こったら?

- 電気が止まると冷蔵庫がストップする!
- 普段の生活と異なる状況での食糧確保が難しい!

ローリングストック

普段から少しずつおこなうことで、常に賞味期限が長い食品を食べている状態を維持し、災害時に必要な食品を確保する。



災害時の食生活のポイント

- ① **安全基準を守る**
購入先や賞味期限を確認し、衛生状態の良い食品を選び、調理の際は手洗いや消毒を徹底する。
- ② **長期保存が可能な食品を選ぶ**
災害時に必要な食品は、賞味期限が長い食品を中心に選ぶ。
- ③ **調理が楽な工夫**
災害時は調理器具が壊れる可能性があるため、簡単に調理できる食品や調理が楽な食品を選ぶ。

栄養満点! 災害時でおいしい朝ご飯!

~献立~

- ① アルファ米
- ② フライドポテト
- ③ サバ缶
- ④ ビタミンとミネラルジュース
- ⑤ 野菜ジュース

個人的な非常食お楽しみTOP5

- 1位 果物缶詰
- 2位 サバ缶
- 3位 レトルトみそ汁
- 4位 ビスケット
- 5位 アルファ米

調理前 → 調理後

私は、災害時に必要な食品は、賞味期限が長い食品を中心に選ぶ。また、災害時に必要な食品は、賞味期限が長い食品を中心に選ぶ。また、災害時に必要な食品は、賞味期限が長い食品を中心に選ぶ。

参考文献

- ① NHK防災 災害時の食生活 防災ガイド
- ② 食料品店 災害時の食生活
- ③ 食料品店 災害時の食生活

献立 (約1200円)

① アルファ米 ② フライドポテト ③ サバ缶 ④ ビタミンとミネラルジュース ⑤ 野菜ジュース

入賞

「非常食タイムズ」

千早小学校5年 枅内 創多

非常食タイムズ

1. 非常食...何を準備すればいいの? (課題1)

(1) 非常食の量・内容

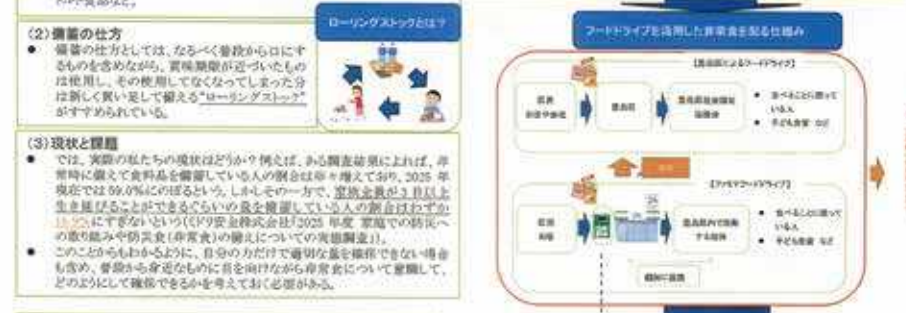
- ・ 例えは、災害などの非常時に備えて、最低3日分、できれば1週間分にあたる食品の量を準備する。
- ・ 内容は、多量に摂取できない食品、賞味期限が長く保存できるもの、アレルギーやビスマツ、糖質、脂肪、塩分など、あわせて、おセット容器やそれに使用するプラスチックの道具も備えることがおすすめされており、それを使用して簡単に調理できる、カップ麺やレトルト食品など。

(2) 備蓄の仕方

- ・ 備蓄の仕方としては、なるべく普段から口にしているものを中心に、賞味期限が近づいたものは使用し、その使用してなくなった分は新しく買い足して備蓄する「ローリングストック」がおすすめされている。

(3) 現状と課題

- ・ では、実際の私たちの現状はどうか? 例えは、ある調査結果によれば、非常時に備えて食品を備蓄している人の割合は年々増え、2025年現在では99%にのぼるといわれている。しかし一方で、賞味期限が3日以上経過している食品が約4割に達しているという調査結果も発表されている(防災安全株式会社「2025年度 家庭での防災への取り組みや非常食(非常食)の備蓄に関する実態調査」)。
- ・ このことからわかるように、自分の方で適切な量を備蓄できない場合も、普段から身近なものを用意しながら非常食について意識して、どのようにして備蓄できるかを考えておく必要がある。



(4) 知識と対策、仕組みの提案!

そこで、次のような観点から非常食の備蓄と非常時の食品の確保について提案を提案したい。

- ① わたしたちが普段おやつとして食べているスナック菓子が非常食になる! ?
- ② わたしたちが普段おやつとして食べているスナック菓子が非常食になる! ?
- ③ わたしたちが普段おやつとして食べているスナック菓子が非常食になる! ?

フードドライブとは?

- ・ 食べることによって人々に配るために、企業などが不要になった食品を寄付してもらう仕組みのこと。
- ・ 1987年にアメリカのアリゾナ州で始まったフードバンク(=食品の寄付)がその起源の1つ。
- ・ フードバンクの活動は、寄付した食品を必要とする人々に配布することを目指す。



【参考資料】
① 食料品店 災害時の食生活 防災ガイド
② 食料品店 災害時の食生活
③ 食料品店 災害時の食生活



入賞

「災害でも孫はやさしい(まごわやさしい)」

仰高小学校5年 杉浦 夏菜

①災害時の食生活

災害時には物が買えらば自宅でもなんとか過ごすか、車の中や生活する人々の避難所や共同生活する人などさまざまです。スーパーやコンビニも買えないので、自分で準備しておく必要があります。

大規模災害の場合、二週間以上かかります。

災害発生直後 → **発生から数日後** → **流通が回復して**

②備えておくよい食料(2週間分4人の場合)

必需品 水2L×6本×4箱(4日分)+飲料水(調理用)+カセットコンロ、カセットパン、ハ、×12本

主食 米2kg×2袋(1人1食75g)・カップ麺×6個
乾麺(うどん、そば、パスタ)・パックご飯×6個
シリアル×2

主菜 トマト食品(牛乳の素、カレー等)×6個、パスタソース×6個
缶詰(魚、肉、野菜、豆)
たんぱく質 高野豆腐、ごま

副菜 日持ちする野菜(たまご、いも等)、塩、味噌、調味料(砂糖、塩、しょう油、みりん等)、梅干しの粉、乾わかめ等、ドライフルーツ、フルーツ缶、インスタント、即席入った野菜ジュース、果汁ジュース、管状の味噌、お菓子のビスケットやせんべいなどの早食

③備蓄食品で高炊きを考えて作ってみよう!

材料
・切り干し大根 20g
・ツブ缶(ノンオイル70g)1缶
・塩昆布6g
・マカロニ 80g
・ごま

作り方
1. 切り干し大根・ツブ缶(汁ごと)をポリ袋に入れてよくまんべんなく20分浸す
2. お湯をわけてマカロニをゆでる(9分)
3. マカロニをざるにあげ、水気をしぼった後、塩昆布と混ぜる。ごまをふりかけ、完成!

感想
私も30分程度で作れました。今回の料理は私の女子力の味でしたが、非常時に苦手の味ものびかりたじろいも疲れてしまうと、思いままに備えておく非常食も皆女子から女子の力を備えておくべきだと思えました。

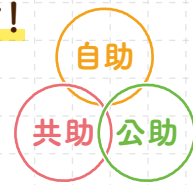
※「まごわやさしい」は健康的な食生活を送るためのレシピです。以下の7つの食材を減らして摂取
ま:豆類、ご:ごま、わ:わかめ、やさ:野菜、やさ:魚の卵、しい:しいたけ(きのこ類)、しい:しいたけ

まごわやさしい

命を守る災害食

1 災害時には「自助・共助・公助」が大切です!

- 「自助」とは、一人ひとりが自分の安全を自分で守ること
- 「共助」とは、地域や身近にいる人どうしと一緒に助け合うこと
- 「公助」とは、国や地方公共団体などの助けのこと



災害が発生したとき、まずは「自助」が大切です。まずは自分の命を守るために必要な水や食料、生活用品などを考え、備えましょう。

2 災害時の衛生管理

災害時にライフライン(水道・電気・ガス)が使えなくなると、食品の温度管理ができなくなり、食中毒が発生しやすい状況になります。食中毒は抵抗力が弱い人に感染すると重症化することもあるので、しっかりと衛生管理を行い、食中毒を予防をしましょう。



～食中毒を防ぐポイント～

- 調理や食事の前には、手洗いやウエットティッシュなどで手を清潔にしましょう。
- 調理後の食事は、保管せずにできるだけ早く食べるようにしましょう。
- 食べかけや時間がたった食品は、腐った判断が難しく、食中毒の危険があるため、思い切って捨てましょう。
- 下痢、発熱、手指に傷がある人は、食品の調理や配布を行わないようにしましょう。

3 災害時の栄養管理

～災害時の栄養管理のポイント～

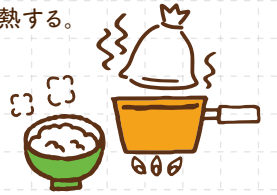
- 単品ではなく、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)等、組み合わせて食べましょう。
- 保存がきく食品は、食塩相当量が多くなりやすいので、味つけに注意しましょう。
- 野菜や果物が少なくなり、ビタミン、ミネラルが不足しやすいので、野菜や果物のジュース、缶詰など、不足しやすい栄養がとれる食品を利用してもいいですね。



4 災害時も便利なポリ袋(調理用耐熱袋)の調理方法

～ポリ袋での米の炊き方(1合2人分)～

- 1 ポリ袋に、米1合(150g)に対して、1.2～1.5倍の水(180～220cc)を入れて、ポリ袋の空気を抜きながら口を結ぶ。
- 2 ①の状態、30分以上浸水させる。
- 3 鍋の底に耐熱皿を置いて、湯を沸かし、沸騰した湯に②のポリ袋を入れて、15分加熱する。
- 4 火を消してから、鍋に蓋をして15分蒸らす。
- 5 ポリ袋を湯から出して、ポリ袋を開いて蒸気を飛ばして出来上がり。



湯も鍋も汚れないので、水を節約して調理することができます。袋ごと器に乗せて食べると、洗い物を減らすことができますね。

5 災害時に備えた食品ストックガイドの紹介

備蓄に適した食品や、ローリングストック法、災害時に役立つ簡単レシピなどの情報がまとめられています。参考にご家庭での備蓄を見直してみてください。
出典：農林水産省ウェブサイト <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html#01>

災害時に備えた食品ストックガイドホームページはコチラ



「災害発生後 72 時間を生きのびろ！」

西巣鴨中学校1年 鍛冶倉 夕那



災害発生後 72時間を生きのびろ!

「災害が発生するとライフラインが止まる可能性が高いよ。」

「ライフラインってなに？」

「ライフラインとは、電気・水道・ガスなど生活・生存に不可欠の基が供給される総称のことだよ。これらが止まったら食生活はどのようなものか考えてみよう。」

「災害時の備蓄食品はどんなものがいいのかな？」

「災害時に備えて、最低3日～1週間分の食料と水を備蓄するといふ。特に調理が不要なものや、水や火がなくても食べられるもの、栄養バランスを揃えるものをえらぼう。」

水の供給停止
水道が止まると、飲み水だけでなく、調理や食器洗い、手洗いなどの衛生面でも大きな影響がでるよ。

電気の供給停止
電気が止まると、冷蔵庫や電子レンジ、IHクッキングヒーターなどの家電が使えなくなります。

ガスの供給停止
ガスが止まると、ガスコンロや給湯器が使えなくなり、温かい食事が作りにくくなります。

「災害時の食生活はどうなるの？」

「ライフラインが止まると、食生活は『通常の食事』から『非常時の食事』へ大きく変化するよ!」

主食 炭水化物

- 水: 1人1日3リットルを目安に、最低3日～1週間分
- 米: 無洗米、パックごはん、アルファ化米
- パン: 缶詰パン、長期保存可能なパン
- 麺類: カップ麺、乾燥うどん、そばなど
- シリアル、餅

主菜 たんぱく質

- 缶詰: 魚介類、コンビーフ、肉類、豆の缶詰
- レトルト食品: カレー、牛乳の缶、パスタソース、中華風の具など
- フリーズドライ: スープ、味噌汁、リゾットなど

副菜 ビタミン ミネラル

- 日持ちする野菜: レタス、たまねぎ、かぼちゃなど
- 野菜の缶詰: ホールトマト、ミックスベジタブルなど
- 野菜ジュース、果物ジュース
- 乾物: 切り干し大根、ひじき、わかめ、高野豆腐など
- ドライフルーツ
- 梅干し、漬物

その他嗜好品 調味料

- お菓子: チョコレート、ビスケット、羊羹、キャンディ、ゼリーなど(ストレス軽減にも役立ちます)
- 調味料: 塩、砂糖、醤油、味噌、めんつゆなど(味付けを変えなくて飽きを防ぎます)
- 粉ミルク、発酵食品: 乳酸菌が豊富な食品
- 介護食、ゼリー飲料: 高齢者や嚥下(えんげ)が困難な方がいる家庭

食料の変化

- 常温保存できるものが中心になる
- 栄養バランスが偏りやすくなる
- 調理済みの食品が増える

調理法の変化

- 火や水を使わない、または最小限の調理
- 食器などを洗えない可能性が高いから、使い捨ての食器やラップをかけて使うなど工夫が必要
- 「ワンプレート」「味噌」が基本

食事のとりかたの変化

- 少ない量で効率的に栄養をとる
- 災害のストレスや食べられない非食用食で食べ物の味を遠くから

「保存食で管理が大変だよな。」

「ローリングストックがおすすめだよ!」

普段から食べている食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費、食べたら買い足す方法。これで常に備蓄しながら賞味期限切れを防げるよ!

ローリングストックとは

普段使いの食品を多めに買う。カップ麺、缶詰、レトルト食品、インスタントみそ汁など、日常的に食べる物を少し多めに購入します。

古いものから消費する。買い足した新しい食品は奥にしまい、古い食品から消費します。

食べたら買い足す。消費した分は、必ず新しいものを買い足して補充します。

72時間「自由」で生き延びろ!

私は先日「そなエリア東京」で、災害発生から72時間を生き抜く知恵を学ぶ体験学習ツアー「東京地下鉄TOUR」に参加しました。近年では災害に備える「防災」という言葉はよく耳にしますが、災害発生後の生活まで具体的にイメージできる人は少ないのでは? **なぜ「72時間」が重要なのだろうか?**

災害発生直後は救助活動が間に合わず、自力で生き抜く「自由」がとても大切になります。災害が発生するとライフラインが寸断され、食料などの物資もすぐに手に入らない可能性があるからです。た「から最低でも3日分の食料や水の備蓄が必要」と言われます。

今回の調べ学習を通して地震や台風などによる風水害などいつ起きてもおかしくない災害に備えることの必要性を強く感じました。

私は小学3年生から豊島消防少年団に入団し、今年で5年目になります。いつ災害が起きても、家族や親族が困らないように、日頃から災害に備えることを積極的にワカトし、もし被災したとしても、困っている人を助けられるように、これからは知識や技術をしっかりと身につけていきたいと決意しました。

伍詰とアルファ化米を使った簡単おかず

私たち家族は被災したら自宅で避難生活を送れるように備えています。今回は自宅で被災し、自宅でライフラインのない生活をイメージして調理を考えました。

- 材料**
- アルファ化米(わかめ): 2袋
 - さばみそ煮玉: 2缶
 - 8種のみそ汁の具: 適量
 - 水・めんつゆ
- 調理に必要なおもちゃ**
- セットコンロ・ガスボンベ・鍋・スプーン
- 食器**
- お皿・ラップ・スプーン



「見た目はよくないけど、栄養満点!!」

ポイント

- 火にかけるだけなので調理が簡単!
- 缶詰ひとつで完結するので洗い物が少ない!
- 缶詰で良質なたんぱく質と、8種のみそ汁の具(わかめ・豆腐・人参・キャベツ・チンゲン菜・たまご・おふ・ネギ)でビタミン・ミネラル・食物繊維を補給でき栄養満点!
- 温かい食事は心も温まる!

感想

アルファ化米にみそ汁の具と水を入れて先にふやかしておくことでガスの消費量を節約しました。そこに缶詰と少量の水を入れて煮込み、最後にめんつゆで味をととのえただけなのでとても簡単でした。見た目はあまり良くないので弟は警戒していたのですが食べたら美味しくおかわりをしていたので良かったです。

- 参考資料**
- 今からできる自分の命の守り方 中高生の防災ブック/ベリの人社/益田英樹
 - 地球防災ラボ実験でくみぞ知て命を守る/岩崎書店/東北大学災害科学国際研究所
 - 改訂版 子どものための防災Book 72時間生き抜くための101の方法/童心社/夏松

「災害時ごはんを食べて生きぬこう」

貞静学園中学校2年 長崎 大晴



災害食

豊島区災害食栄養補給対策新聞

災害時 ごはんを食べて 生きぬこう

2025年
9月1日(月)
「防災の日」
特別号

ぼくは東日本大震災の30日後に生まれました。災害を経験してないからこそしっかり学ぶことが大切で「正しくつなぐ」必要があると考えています。そこで「震災遺構仙台市立荒浜小学校」(宮城)に実際に行きました。



震災当日320人が2階の床上40cmに避難。津波と大量の雨水が流入し、教室が破壊されました。津波到達ラインあり。屋上からは津波が見えたそうです。

東日本大震災	
発生日時	2011年3月11日 午後2時46分
震源	宮城県沖
マグニチュード	9.0
最大震度	7
死者	2万2228人
行方不明者	(災害関連死含む)
被害の特徴	巨大津波・原発事故

1 災害時にライフラインが止まると食生活はどのように変化する?

災害が発生したら、命を守る事が最優先。安全確認後、ライフラインが使えるか確認。

「ライフライン」とは?

日常生活に必要な電気・ガス・水道のこと。通信や交通も含まれる。

電気が止まったら...

- ・照明がつかなくなり、暗くて危険が伴う。
- ・冷蔵庫が動かなくなり、食品が冷やせない。
- ・電子レンジや炊飯器が使えない。

ガスが止まったら...

- ・コンロの火がつかなくなり、食事が作れない。

水道が止まったら...

- ・水を使ったり、お湯を沸かすことができない。
- ・食器を洗うことができない。
- ・手洗いやうがいができない。

※ 流通が止まったら、買い物もできない ※

「災害食クッキング」に役立つ7の道具



2 災害時の食事(備蓄食品や管理方法など)について。

災害発生からライフラインの復旧日まで1週間以上かかることが多い。そのため、1週間分×家族の人数分の備蓄が必要。そこでおすすめなのが、食べながら備える「ローリングストック」!

食べながら備える「ローリングストック」!



- ・お好きなものを気軽に選べる!
- ・賞味期限切れを防げる!
- ・保管場所を覚えていられる!

ぼくは「レトルトカレー」推し。災害時に温かいものや食べた慣れたものがあると、安心できるそうです。自分の女子みを見つけて備えておきましょう。

知識と経験は積み重ねが大事!

3 災害時を想定して、備蓄食品を使った料理を作ってアピールし、感想を書こう。

BOSAI

防災体験学習ツアー「東京直下72H TOUR」に参加し、生き抜く知恵を学びました。

水上バスに乗船し、川の防災や避難体験を行い、マイタイムラインを作成しました。

MIDORI SURVIVAL 3 国産防災 認証の缶詰 阪神電車の防災缶

工場見学 ニシキベキチン(宮城県)でレトルトカレーが作られる過程を間近で見ました。

もしもにそなえて おいしいごはん

「ローリングストック」できる野菜の代表じゃがいも、たまねぎにじんじんを活用し、バランスよく栄養をとれるメニューを考えました。



左は、ホワイトソースとペンネで作ったグラタン。中には3種類の野菜がゴロゴロ入っています。右は、アルファ米を使った熱々のトッパ。



トマト缶と3種の野菜で作ったトマトカレーとナンミックスを使ったチリトマトの酢味噌とさやかな味あい。辛いルーしなくても食べやすくなります。

災害時に甘いおやつを食べることで、ストレスが緩和されたり、心身がリラックスしたりします。そのため、みかんの缶詰を使って作りました。冷やしておいしい。



★月に1回「防災クッキング」をしましょう!

感想 今回の調べ学習を通して、災害時に生きぬくためには、日頃から備えをしっかりと行い、防災力を身に付けることが必要だと学びました。防災準備の第一歩として「ローリングストック」をすることが良いと思いました。日本は地震大国で、近い将来、首都直下地震が起きるともいわれています。いざというときに、状況を見極めて冷静な判断のもとで行動するために、普段から災害や防災への意識を持って生活していくことが大切だと思いました。
今日の言葉: 備えあれば憂いなし

参考文献
・防災24時間行きのための101の方法 著者:夏目/重光
・「命をつなぐ防災」
「もしも」にそなえて「今」できること 監修:朝倉伸二/廣成社
「子どものための防災教室」
著者:今泉マユ子/廣成社
「もしも」のときに役に立つ! 防災クッキング」
著者:今泉マユ子/ブルーバックス

入賞

「命を救う食事」

池袋中学校2年 山本 幸空

命を救う食事

地震や台風などの災害時には避難しなければなりません。そんな時に役立つのが非常用持ち出しバッグです。

↓バッグの中身には以下のようなものがが必要です。↓

- ・懐中電灯
- ・電池
- ・救急用品
- ・衣類, 下着
- ・洗面用具
- ・貴重品
- ・食品, 水 など

この中でも、食品・水は生きていくために欠かせない大切なものです。

災害時にライフラインが止まると食生活への影響は?

*ライフラインとは「電気, ガス, 水道など日常生活に欠かせないもの」

①ガスや電気が止まると、加熱料理が食べられなくなる。

なぜ? 災害でガスや電気が止まるとコンロや電子レンジが使えなくなる。そうなると温かい料理が食べられなくなり、冷たい料理を食べることになる。冬場や乳幼児にはかなり負担がかかります。



災害時の食事と管理方法

〈備蓄食品について〉
備蓄食品とは長期間にわたり食べ物が手に入らなくなる場合を想定して大量に備蓄する必要がある食料です。普段とあまり変わらないものを中心として用意します。

- ・肉・魚等の缶詰
- ・フルーツドライ類
- ・精米, パックご飯
- ・日持ちする野菜
- ・トット食品
- ・乾物
- ・カップ麺
- ・梅干し, 漬物

〈管理方法について〉

備蓄食品は3日~1週間分を置く必要があります。しかも、つい忘れて家の奥で眠らせることも。そんな時におすすなのがローリングストックです。これは普段の食品をゆめに買い、賞味期限が近いものから食べ、減分量を買い足すことで常に一定の量を保つことができます。



②水道が止まると、食物のみで過ごすことになる。

なぜ? 水道が止まると飲料水が手に入らなくなるため水分不足になる可能性があります。



③食料が手に入らなくなる

なぜ? 災害時は店やコンビニが止まる場合があるので新しい食料が手に入らなくなります。そのため、自宅にあるものを過ぎさなければならなくなります。

災害時でも栄養バランスの良い食事をつくりたい



魚青の味噌コーンホイル蒸し焼き

鯖の味噌缶, コーンの缶詰を使用しています。タンパク質, 食物繊維, ビタミン(B1, D, E)が含まれています。ホイルで包むため片付けが簡単です。



フルーツゼリー
フルーツ缶, ゼラチンを使用しています。ビタミン(A, B1, C), カリウムが含まれています。老若男女が楽しめます。



ルイボスティ
備蓄用のルイボスティを使用しています。カルシウム, マグネシウム, 鉄分が含まれています。カフェインゼロのため、誰でも安心して飲めます。

彩り豊かな炊き込みご飯

パックご飯, 炊き込みご飯のもとを使用しています。食物繊維, ビタミン(B, D), タンパク質が含まれます。一食で栄養満点で満足感があります。

わかめと野菜の味噌汁

乾燥野菜, 味噌, 乾燥わかめを使用しています。カルシウム, マグネシウム, 食物繊維, タンパク質, ビタミンCが含まれています。寒い時などに体が温まる至福の料理です。

温かい食事が安心と笑顔を繋ぐ

災害はいつ起こるか分かりません。そんな時に私達を支えてくれるのが食事です。温かいご飯があるだけでそれまでの不安が吹き飛び皆さんの間に笑顔が戻るのはいないでしょうか。だからこそ災害時の食事は栄養のバランスを考えたもので、心と体の両方を支えることが大切なのです。

感想

災害時は私達が予想していない出来事が起こる可能性があるため、日頃から食への備えを意識することが大切だと思いました。災害が起こってから行動するのではなく、日常から何を準備すれば良いのかのような工夫をすれば助かるのを考えて自分や家族を守ることに繋がるのではないかと気づきました。これからは身近な人達と話し合いながら備えを工夫し、皆で安心して過ごせるようにしていきたいです。

参考資料

- ・災害の備えチェックリスト 首相官邸ホームページ
- ・今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方 | 政府広報オンライン
- ・備蓄用食料品と非常食との違い - 災害備蓄万全安心館
- ・災害時に備えた食品ストックが休農林水産省



入賞

「栄養バランスを考えた備蓄を！」

駒込中学校1年 滝田 龍正



栄養バランスを考えた備蓄を！

課題1 災害時にライフラインが止まると食生活はどのように変化するか考えてみよう

栄養のバランスが偏る

災害時には種類に食べられるおにぎりやカップ麺などの炭水化物が多くなります。野菜や肉類、魚類などのタンパク質やビタミン、ミネラル、食物せんいなどが不足しがちです。栄養バランスが偏ると、体調不良や、生活習慣病の悪化、肥満、便秘、感染症リスクの増加などが起こります。

水分不足になりやすい

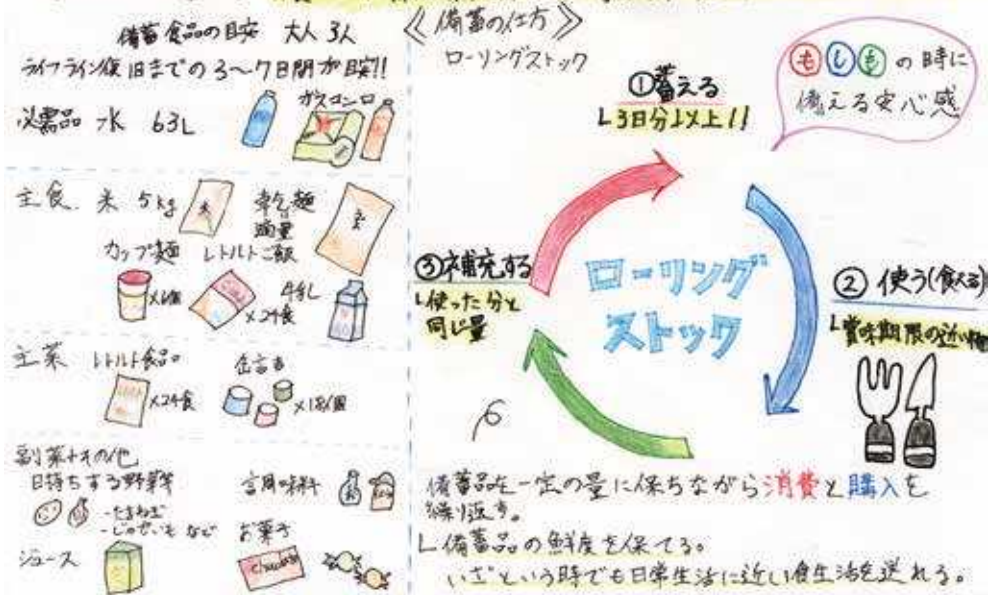
飲料水の量が限られているため飲み水をセーブしたりトイレに行かなくていいようにと我慢してしまう人もいます。脱水症など体の水分量が減ると、重大な健康障害になってしまいます。

食欲がなくなる

不安や恐怖などの精神的ストレスや睡眠不足から食欲が減退してしまいます。食べ慣れない非常食は美味しくないと感じる事も原因になります。

課題2 災害時の食事(備蓄食品やその管理など)について調べてみよう

備蓄食品の選び方…栄養バランス・保存期間・調理方法・家族の状況などを考える事が大切です。



課題3 災害時も想定して非常食を他で1食分の料理を休んで食べる方法を!

主食	ご飯	炭水化物 ...	エネルギー源になる
主菜	さば味噌缶詰 カレーウ	タンパク質 ...	体を作る
副菜	玉ねぎ カットトマト缶詰 わかめと野菜スープ 野菜ジュース	ビタミン ミネラル	
果物	果物の缶詰 (バナナ、梅干、ミカン)	食物繊維 ...	体の調子を整える

さばの栄養素
・タンパク質
・鉄
・EPA(エイコサペンタエン酸)
・DHA(ドコサヘキサエン酸)
・セタミンB12・D・E
・亜鉛

作り方 << 栄養たっぷり さば味噌トマトカレー >>

- ① 玉ねぎをみじん切りにし炒める。
- ② さば味噌缶詰 カットトマト缶詰 水を加え弱火で5分煮る。
- ③ 火を止め、カレーウを割り入れて溶かす。
- ④ 時々がき混ぜながら再び弱火で10分煮込む。



ポイント

災害時は炭水化物で空腹を満たすことが優先されるので、生命維持に欠かせない五大栄養素を考えた献立にしました。実際にガスコンロを使用して作った。断水した時にも、食器にラップをすることで洗い物を削減できることもポイントです!!

感想

災害時の食事は、健康や心の安定を左右する最も重要な一つであることが分かりました。日常的に少し多めに備えること、いざという時に美味しく食べられる「好きなもの」が備えてあると安心感につながることも分かりました。体のためには体力や免疫力をつけるために栄養バランスをしっかりと考えた備蓄も大切だと思います。ローリングストックを実践し、いざという時にいつも変わらない食事ができるように心掛けていきたいです。

<参考資料>
農水産省HP
<https://www.maff.go.jp>
サカナのちから
<https://www.kanaboko.com>
Cookpad
<https://cookpad.com>

豊島区公式LINEの防災メニュー

豊島区公式LINEに登録すると、避難情報や、
公共情報、気象情報、ハザードマップ^{（危険な場所の地図）}
などを防災メニューから確認することができます。

豊島区公式LINE（豊島区ホームページ）の詳細 <https://www.city.toshima.lg.jp/419/2105251620.html>

豊島区
ホームページ
公式LINEはコチラ



豊島区の防災イベント

豊島区では防災を楽しみながら学べるイベントを
実施しています。子どもから大人まで楽しんで防災を学べるイベント
「としまDOKI☆多DOKI防災フェス」、「イケ・サンパーク防災フェスタ」等に
参加して防災を学ぶきっかけにしてみませんか？
イベントの情報は、豊島区ホームページ等でお知らせします！



【としまDOKI☆多DOKI防災フェスの様子】



【イケ・サンパーク防災フェスタの様子】

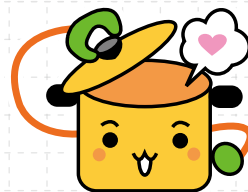
令和7年度 "としま"豊かな食コンクール入賞作品集

令和8年2月発行

発行・編集 豊島区 健康部 地域保健課

所在地 〒170-0013 東京都豊島区東池袋4-42-16

TEL 03-3987-4660



豊島区食育推進
キャラクター **ぱくぱく**