

そうめんを使って 温かいめん料理

備蓄しておきやすい
缶詰めのトマトジュースを使った一品。
加熱時間が短くてすむそうめんは、
熱源が限られているときに重宝する食材です。
たんばく質源となるツナと
野菜のスイートコーンを加えれば、
栄養バランスも整います。

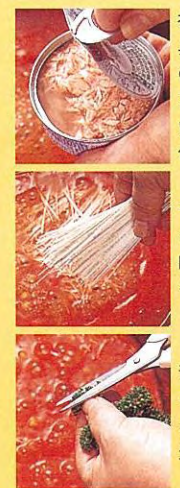


器：新聞紙で作ったコップ
新聞紙2枚を使い、折り紙の要領で「コップ」を折ったもの。衛生的に使うため、ポリ袋をかけて使い、ポリ袋は使い捨てにする（「コップ形」の折り方は48頁）。

トマトにゆうめん

材料/2人分
 トマトジュース※1……………2杯
 そうめん※2……………1束(50g)
 ツナの水煮缶詰……………1缶(80g)
 ホールコーンの水煮……………80g
 こしょう……………少量
 パセリ(あれば)……………1枝(5g)
 1人分2.3点(186kcal) 塩分2.5g
 ※1 半端な量のジュースを使う場合は不足分を水で補い、400mlにする。
 ※2 パスタでもよい。ただし、そうめんは塩分が含まれているのでそのまま使えるが、パスタは塩分がないので、味をみて塩を加える。

作り方
1 フライパンにトマトジュースを入れ、ツナとコーンを加えて火にかける。
2 煮立ったら、そうめんを半分に折りながら加えて混ぜる。
3 そうめんがやわらかくなったら、でき上がり。こしょうで味をととのえ、パセリをキッチンばさみで切って散らす。



被災時は、なるべく道具不要で食べられるものが重宝する。缶切りのないブルトップタイプを備蓄したい。
 そうめんは折って加えることで、いっそう短時間で火が通り、食べやすくなる。
 青みと風味づけに加えるパセリもキッチンばさみで切ると手軽で衛生的。

あり合わせの食材で作る 温かい実だくさん汁

あり合わせの根菜類と肉、小麦粉で
栄養バランスを整えた手軽な食事です。
ふだんはボールを使うところをポリ袋にかえて、
キッチンばさみを活用すれば、
手も器もよごすことなく
すいとんが作れます。



器：張りのある紙袋で作った変形鉢
 張りのある紙袋を広げて正方形に切り、折り紙の要領で「花形」を折ったもの。衛生的に使うため、ポリ袋をかけて使い、ポリ袋は使い捨てにする（「花形」の折り方は48頁）。

あり合わせのすいとん

材料/4人分
 豚薄切り肉……………100g
 大根(皮をむく)……………100g
 さつま芋……………60g
 にんじん(皮をむく)……………50g
 ごぼう……………50g
 だし
 水……………4杯 煮干し……………10g
 こんぶ……………3×5cmのもの2枚
 塩……………小さじ1 しょうゆ……………大さじ½
 a
 薄力小麦粉……………100g
 水……………60～80ml(好みで調整)
 小ねぎ(あれば)……………2本(10g)
 1人分2.3点(182kcal) 塩分2.1g
 ※だしでもよい。

作り方
1 なべにだしの材料を入れて10分ほどおく。火にかき、沸騰したら火を消す。こんぶと煮干しをとり除く。
2 大根とにんじんはそれぞれ包丁で繊維に沿ってたたいて切れ目を入れ、そくようにして切る。さつま芋は乱切りにする。ごぼうはピーラーで笹がきにする。すべてなべの上で切る。
3 豚肉はポリ袋かラップの上からつかみ、なべの上でキッチンばさみを使って切りながら加える。
4 塩としょうゆを加えて調味する。
5 別のポリ袋にaを入れ、よく混ぜ合わせる。中の空気を抜いてポリ袋



あらかじめ切れ目を入れておけば、すぐで笹がきのような状態に大根やにんじんを切ることができる。
 ごぼうのような細さの野菜はピーラーを使うと簡単。
 食肉にはなるべく素手でさわらない。ポリ袋を手袋代わりにして、キッチンばさみで肉を切る。はさみを使ったら熱湯をかけて消毒。
 すいとんの材料はポリ袋の中で混ぜる。袋の端をはさみで切り、そこから絞り出しながら適当な所でたねを切ると手がよごれない。

の口を閉じ、底の端をキッチンばさみで2～3cmほど切る。その穴からaを絞り出し、適当な大きさにスプーンですくうか、はさみで切ってなべに落とし入れる。
6 aに火が通ったら、ねぎをキッチンばさみで切って加え、火を消す。

なにを優先させるべきか？

被災時の栄養学

お話 本田佳子

大地震が起きたら

被災の規模、交通やライフラインの遮断の有無、被災期間や時期(季節や気候)にもよりますが、インスリン投与や人工透析など医療が不可欠な人は、食事以前の問題が命にかかります。しかし、被

災時はいずれの人も平等に命を守ることが最優先となるので、十分な治療が受けられなくなる可能性が高くなります。

被災のストレスは心身にとつて大きな負担となります。ですから、持ち前の免疫力の高さが、被災後の体調にも影響します。特に慢性

疾患がある人、乳幼児、高齢者は

体調をくずしやすいので注意が必要です。いざというときにあわてないためにも、日ごろから体調を整え、必要な食物や薬を十分に備えておきましょう。

災害時の要援護者とは？

内閣府では、平成17年3月に「災害時要援護者の避難支援ガイドライン」をとりまとめ、市町村での対策を促しています。

「災害時要援護者」とは、必要な情報を迅速かつ的確に把握し、災害からみずからを守るために安全な場所に避難するなどの災害時の一連の行動をとるのに支援を要する人々のことを指し、一般的に高齢者、障害者、外国人、乳幼児、妊婦等があげられます。要援護者

ほんだけいこ ●女子栄養大学卒業後、虎の門病院栄養部に勤務し、栄養部部長に就任、東北大学大学院医学系研究科博士課程修了。2004年より女子栄養大学栄養学部および同大学院栄養学研究科の教授に就任(医療栄養学)。

食事の対処例

高血圧で塩分コントロールが必要な人

「引き算」の発想で、おにぎりの梅干しを除くなど、配給されたものから塩分を減らす発想で調整する。

糖尿病で血糖コントロールが必要な人

食事間隔を平均化したり、ゆっくり食べるなどの「食べ方」で調整する。

咀嚼嚥下困難の人や幼児

食べやすい状態や栄養バランスのよい食料が配給されるとは限らないので、水分とエネルギーがとれるジュースや半消化態栄養剤(※)を備蓄しておくとうい。

※半消化態栄養剤の例

「エンシュア・リキッド」(製造・販売：明治乳業株)、「ハーモニック-F」(発売元：味の素ファルマ株)、「ラコール」(製造・販売：大塚製薬株)など。通常は手術後の経腸栄養剤として使われるため、栄養バランスが比較的よい。味はバニラ、コーヒー、バナナ味など製品によって異なる。缶入りタイプが主流で、疾病別に調整されたものもある。牛乳アレルギーの人には不可など製品により注意点があるので、調剤薬局で相談のうえ、活用するとよい。

も、特別に必要なものは備えておくこと、また食事制限がある人は、日ごろから食べ物の知識を蓄えておきましょう。配給などで食事内容が限られているときの対応措置につながります。

栄養摂取の優先順位

病気がある人もない人も、体に必要な栄養素の優先順位はほぼ同じです。

まず被災当日は混乱の中で食事を忘れがちですが、水分は忘れずにとりましょう。汗や尿などから一日に成人で2〜2.5ℓの水分が失われますが、適切に補給されないとうと脱水症状を起こしてしまいます。脱水症状を起こすと医療機関を頼らざるをえませんが、逆に水さえあれば、1日なにも食べられなくても生き延びることはできます。

3日目まではエネルギー源がしっかりとれば体はもちますが、1週間たつころにはたんぱく質不足の影響が出てきます。3日目

降は意識的にたんぱく質とビタミン類を補給しましょう。なお、ミネラルも必要ですが、体内に蓄積しているものである程度もつので、優先順位をつけるとすれば、これは最後になります。

備蓄内容と、その量

水は汗や尿などのほか、体表面から蒸発する量をふまえて少なくとも2ℓ×家族の人数×3日分の備えがほしいものです。高齢者は自覚しないうちに脱水症状に至る危険性があるので、のどかわきを感じていなくても定期的に水分を補うように注意しましょう。

食品については、水の次に優先すべき「エネルギー源」を3日分は備えたいものです。エネルギー源は一般的に炭水化物、たんぱく質、脂質を指しますが、まずは炭水化物として、ごはん、パン、めん、ジュース、くだものや豆の缶詰め、栄養ドリンクやあめなど、ふだんでも食べられるような好み

ものを中心に、備蓄しましょう。

加えて魚や肉の缶詰め、野菜の缶詰め、レトルトパウチの食品や調理済み食品を組み合わせて、ある程度、献立になるようにして用意しておきます。

身近な食品であるほど、ふだんの食生活にもとり入れやすいので、賞味期限が切れる前に使うようにしましょう。ふだん食べ慣れているものであれば、被災時でも安心感が高まるでしょう。

備蓄用非常用食品としての諸条件

- 携帯に便利
- 水、加熱を必要とせず、すぐに食べられるもの
- 味つけが濃すぎないもの
- ふだんの献立にも組み込みやすく、定期的な入れかえで更新しやすいもの
- 缶詰めは道具を使わずにあげられるプルトップ式のもの
- 保存性が高く、味が変わらないもの
- 保管に便利
- 小型、軽量で高エネルギーのもの

出典：田邊節子「危機管理について」日本病院会平成11年度栄養調理研究会講演集より改変

