

栄養バランスを整えた一週間アレンジ献立！～災害時に備えて in八王子～



Step 1

避難所での公的な防災備蓄食品は、どうしても最大公約数的な味です。その場凌ぎにはなりますが、続くと飽きてくるのではないのでしょうか。

Step 2

市民に活用してもらうため、栄養バランスを整えた美味しい和食・洋食・韓国料理など、様々な災害食を企画開発し、SNSに投稿しました。

	朝食	昼食	夕食
1 日 目	・ウインナー入りおかず蒸しパン〇 ポリ袋調理	・ニンジンバターライス 〇ポリ袋調理	・鯖缶の韓国風海苔巻き 
2 日 目	・ライスバーガー ☆パックご飯と焼き鳥の缶詰 	・スープ餅 ☆もち、わかめ	・焼きカレードリア ☆レトルトカレー
3 日 目	・さばマヨカレーサンド ☆鯖缶	・コーンポタージュを使った鮭とコーンのスパゲッティ ☆サケフレーク、コーン (缶)	・大豆入りレトルトカレー ☆レトルトカレー、大豆の缶詰 
4 日 目	・さつまいもと乾パンのけんぴ ・高野豆腐とわかめの味噌汁	・スパニッシュオムレツ  ☆大豆、マッシュルーム、スパム缶	・ツナの磯部サンド焼き ・切り干し大根と松山揚げの味噌汁 ・a化米
5 日 目	・乾パン入り雑炊 	・チリコンカンドライカレー ☆大豆ミートのミートソース缶 ミックスビーンズ	・いわしのトマト煮風 ☆トマト缶
6 日 目	・野菜ジュースご飯 ☆a化米、トマトジュース	・卵ピザ ☆味付きa化米 	・バック肉じゃが ☆牛すき焼きの缶詰
7 日 目	・乾パンコーンフレーク風 フルーツ入りヨーグルト	・さばかん豆腐の煮物 ・a化米 (わかめご飯) ・松山揚げの豆乳味噌汁	・ミネストローネ風パスタ 〇ポリ袋調理 ☆トマトジュース グリーンピース缶詰 



Step 3

災害時には、普段でも不足している野菜類がさらに不足しますので、保存しやすい野菜ジュースをアレンジしたり、肉や魚は缶詰を使用したので塩分を減らす工夫をしました。一週間食べても元気でいられる災害時に備えた献立です。

topics

大学コンソーシアム八王子学生企画事業補助金採択事業として実施しました。災害時には、いつもの調理器具等も使えず、食材も不十分な中、どのようにしたら災害備蓄品の栄養バランスを整え美味しくできるか、とても奮闘しました。冊子もこれから作りますので、地域の防災訓練等でご利用頂ければと思います。

data

- パートナー 大学コンソーシアム八王子
- 担当教員 三澤 朱実 教授
(現代生活学部食物学科 三澤ゼミナール)
- 実施期間 2021年7月～12月