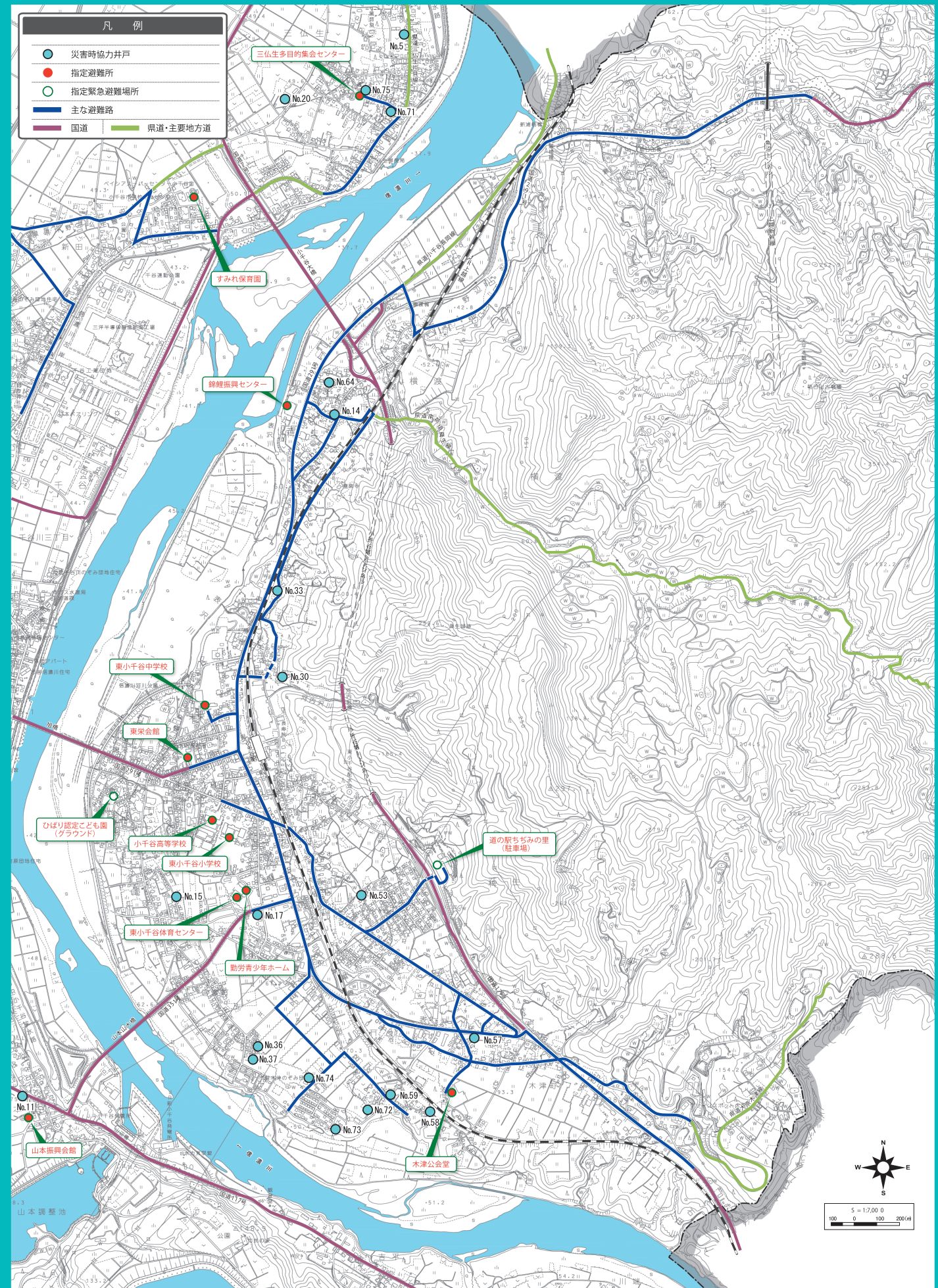


小千谷市災害時協力井戸マップ 〈東小千谷・横渡・浦柄地区〉



参考資料

〇〇高等学校食育推進事業プログラム

日時：令和3年11月11日（木）AM10:10～正午

場所：〇〇高等学校 調理室

生徒数：2年生 38名

【学習の目的】

- *生活習慣病予防のための望ましい食生活、地域の食文化に関する知識を深め、調理の技術を身につける。
- *地域における自然災害の発生と備えの必要性を踏まえ、災害時の食の備えに関する知識と技術を身につける。
- *新型コロナウイルス感染症対策を踏まえた食の備えに関する知識と技術を身につける
- *上記の目的を踏まえ、災害時でもしっかり生き抜くチカラを育む

当日のタイムスケジュール【全体進行：●●先生】

時 間	内 容	備 考	主担当
20分	地震という災害について 柏崎で起きた中越沖地震について 日頃の備えについて	地震という災害に中越沖地震を通して触れる 中越沖地震の当時の話 当時の話から備えの大切さを学ぶ *お湯を沸かす	会田
60分	災害時の食について バッククッキング調理（実習） 【献立】 ごはん＋焼き鳥の卵とじ(かんたん 親子丼)、切干大根とコーンの和風 サラダ、	災害時の食の大切さについて知り、簡単時短エ コなクッキング方法を学ぶ。 【加熱の間に】 ○災害時に活用できる紙食器の作り方を学ぶ。 ○食の備えの具体例を学ぶ。 ○感染症対策の備えを知る。	土田 会田
20分	実食 バッククッキングで作った食事を 食べてみる。 ふりかえり	①温かくて栄養バランスのとれた食事のおいし さ、大切さを知る。 ②①のために必要な備えについて どんなことが実践できるかを考える（学生作成 の資料を活用）。・・・別添1、2	会田 土田
10分	片付け等	洗い物が少ないことを確認	

【防災学習資料】まちから準備

- 防災学習資料（ペーパー）

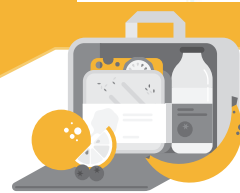
【新潟県立大学健康栄養学科3年生作成資料】

- 別添1、2



放課後にサクッと実践！ 高校生のための

「食の備え」ガイド



食や物資を備える必要性とは？

高校生の声

大災害を経験してないから
実感わかない！

親が準備してくれてるから安心～

備えたいけど
どうしていいかわからない…

準備がめんどくさそう。

**大災害はいつどこで
起きてもおかしくない！**

災害時の物流機能停止時では…
→食品や物資の支援には3日かかる！
ライフラインが停止時では…
→非日常の生活が、数日～数か月間続く！

ストレスがたまる生活の中での「食べ慣れた温かい食事」は
心と体を落ち着かせてくれます。
そのため、**普段からの家庭内備蓄は非常に重要**です。

忙しい高校生でも取り組める
放課後・部活動後にサクッと災害対策 始めてみませんか？



放課後に
実践してほしい！マーク

何を？どれくらい？どうやって？
備え方の工夫が知りたい

● 3～7日分の食料と物資を分散させて！

食料だけでなく、調理や感染症対策で必要となる物資も用意しておきましょう
寝室・クローゼット・玄関など、分散させることでたくさん備蓄できます

● 調理が簡単なものを！

ライフラインが停まっても美味しい食事が食べられるように
「開封後にすぐに食べられるもの」、「お湯があれば食べられるもの」
などをバランスよく用意しておきましょう

詳しくは裏面へ→

● ローリングストック法で備蓄！

- ① 普段の食品を少し多めに買い置き
- ② 賞味期限の古いものから消費して
- ③ 消費した分を買い足す

サイクルを回して
常に一定量の備蓄状態を保つ方法！

定期的
に期限表示を
チェック！



コンビニやスーパーで普段食べ慣れているものを
多めに買って帰ろう！

備えてほしい食品と物資

●まずは最低3日分の水の確保！

飲用だけでなく調理にも使えます！

ローリングストックとは？

2本買ったなら1本は備蓄に回そう！無理のない範囲で少しずつ備えることが大切！

農林水産省では1人1日3ℓの備蓄が推奨されています
3日分は…

□500mlのペットボトル×18本分！



＼備えたら□に✓！／

1人あたり3日分の備蓄食品と必要な物資の例

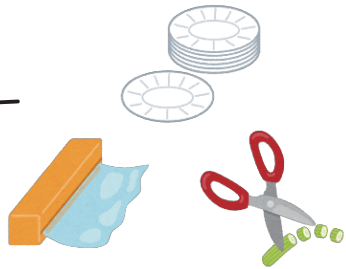
食品は**栄養バランスよく**備えて
柏崎のお米や野菜も大切な備蓄食品です

表の中から好きなものを多めに買おう！
購入が難しいものは親と相談しながら

主食 エネルギー源	主菜 たんぱく源	副菜 ビタミン・ミネラル源	菓子類 心の安定源	調味料・乾物 味変・食物繊維源
<input type="checkbox"/> パックご飯×7 <input type="checkbox"/> 乾パン・麺×1 <input type="checkbox"/> カップ麺×1 <input type="checkbox"/> 精白米	<input type="checkbox"/> 缶詰×6 ツナ缶 サバ缶 焼き鳥缶 <input type="checkbox"/> レトルト食品×3 パスタソース カレー	<input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 即席スープ <input type="checkbox"/> 野菜の缶詰 コーン缶 トマト缶	<input type="checkbox"/> チョコレート <input type="checkbox"/> キャンディー <input type="checkbox"/> ビスケット <input type="checkbox"/> スナック類 手軽に備蓄！	<input type="checkbox"/> 味噌 <input type="checkbox"/> 醤油 <input type="checkbox"/> ケチャップ <input type="checkbox"/> 乾物 わかめ 切り干し大根

調理器具はライフライン停止時に備えて

- ポリ袋
- カセットコンロ
- カセットボンベ
- キッチンペーパー
- キッチンバサミ
- 使い捨て食器
- アルミホイル
- ラップ
- 鍋(家族分が入る大きさ)



物資は感染症対策に備えて

- マスク
- 消毒用アルコール
- 体温計
- 使い捨て食器
- ウェットティッシュ



マスク着用、
手指の消毒、
食器のシェアを
避けることは
家庭内感染予防
にも効果的！

参考資料

●パッキングとは

ポリ袋に食材を入れて、鍋で湯せんするだけのカンタン調理方法！
温かい食事が取れるだけでなく洗い物いらずで衛生的！



材料はこれだけ！

ライフライン停止時の調理方法「パッキング」

チキンライスの作り方

- ①ポリ袋に焼き鳥缶1缶をタレごと入れる。
- ②米(60g)と水(90g)、ケチャップ大さじ1を入れて、袋の上から手でもみ込む。
- ③ポリ袋の空気を抜いて、袋の上をしっかりと結び沸騰したお湯に入れ、弱火で40分ゆでる。



今日から
サクッと
災害対策

作成：新潟県立大学健康栄養学科3年（令和3年度公衆栄養学臨地実習）
監修：新潟県柏崎地域振興局健康福祉部（柏崎保健所）

災害時の食の備え



なぜ、災害時に「食」が大切なのか？

災害のときは、まず自分や家族の命を守ることが一番大事。食は、その次に直面する大きな課題です。

その理由は

- 1 災害が起こってすぐには、救援物資は来ない
 - 2 救援物資は、偏った食品になりがち
 - 3 避難所生活が長くなると心とからだの健康を維持するのが大変
- そこで、災害に備えてどんな食べ物をどのくらい備えておいたらよいか、家庭内備蓄のポイントを紹介します。



災害時に役立つバックッキングとは。

バックッキングとは、ポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備すれば、温かい食事を簡単に作って食べることが出来ます。いざという時のために、普段の食事で試してみてください。

ステップ 1 材料を用意

ステップ 2 ポリ袋に詰める

ポリ袋に材料と調味料を入れ、空気を抜いてから、袋の上の方で口を結ぶことがポイント！

ステップ 3 沸騰した鍋に入れて煮る

20分煮て完成！

バックッキングに必要なもの

- カセットコンロ
 - ボンベ
 - 鍋
 - ポリ袋
 - 水
- ポリエチレンでできている半透明の袋 (130℃耐熱)
- あると便利**
- 牛乳パック
 - キッチンばさみ
 - ナイフ
-

簡単、あたたかい、エコなどが魅力 5 バックッキングのご紹介

ごはん

◎栄養価(1人分) エネルギー=277 Kcal/塩分0g

◆材料(1人分)

- ・米 1/2カップ(80g)
- ・水 1/2カップ(100g)

◆作り方

- ①米をポリ袋に入れ、少しの水を増やせばおかゆもOK
- ②①に分量の水を加え、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

これが基本！水を増やせばおかゆもOK

肉じゃが

◎栄養価(1人分) エネルギー=102kcal/塩分9.8g

◆材料(1人分)

- ・じゃがいも 50g
- ・にんじん 20g
- ・たまねぎ 50g
- ・コーン缶 20g
- ・ツナ缶(水煮) 20g
- ・めんつゆ大さじ1
- ・水 80g

◆作り方

- ①じゃがいも、にんじんは小さめの乱切りに、たまねぎは小さく切りにする。
- ②ポリ袋に①とコーン缶、ツナ缶、めんつゆ、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

カレーやシチューも同様に

大豆のひじき煮

◎栄養価(1人分) エネルギー=84kcal/塩分1.1g

◆材料(1人分)

- ・ゆで大豆缶 10g
- ・にんじん 10g
- ・ひじき(乾) 5g
- ・こんにやく 10g
- ・油揚げ 1/5枚
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・水 30g

◆作り方

- ①にんじんは千切り、油揚げは油抜きをして千切り、こんにやくは細めの短冊に切る。
- ②ポリ袋に①とゆで大豆、ひじき、調味料、水を入れ、全体をなじませ、空気を抜いて口を結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れて約20分加熱し、取り出す。

伍語、乾物を上手に使う

【問い合わせ先】 新潟県長岡地域振興局健康福祉環境課 ☎0258-33-4931

日頃から利用している食品を買い置きし、災害時に備えましょう。

1 まず3日分の食料を用意しましょう!

水

1人1日2Lが目安
1人3日なら6Lです。

1人1日あたり 家族の人数 × **水2L** × 日 = 備蓄量 L

米

1人1日2合(300g程度)が目安です。

1人1日あたり 家族の人数 × **米2合** × 日 = 備蓄量 合

缶詰など

そのまま食べられるものを複数用意しましょう

主食グループ: 小麦グルーブ、ライ麦グルーブ、ライトトコぼん

副菜グループ: ツナ、味噌、肉、野菜、山菜、豆、豆腐、こんにゃく、わかめ、わかめ、わかめ

果物・その他: かんづけ、果汁、お菓子

カセットコンロ・ボンベ

温かいものを食べるために用意しましょう

ボンベは数本用意

2 主食・主菜・副菜 3つの仲間を選んで選ぶのがコツ!

主食

- 体を動かすもの
- エネルギー源

米、お米、おかゆ、おから、小麦、ライ麦、ライトトコぼん、カップめん、そば

主菜

- 筋肉や血液をつくるもの
- たんぱく源

魚、肉、大豆、たまご、牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆腐、こんにゃく、わかめ

副菜

- 体調をととのえるもの
- ビタミン、ミネラル源

畑にある季節の野菜や山菜、保存野菜、乾物、缶詰、お茶、野菜ジュース、100%果汁など

3 地域らしさを生かした 備蓄ポイント

地元の米や野菜は いったいな備蓄

家にある米や野菜がいざという時に役に立ちます。しかもバッククッキングを覚えればあたたかい料理もできます。旬の野菜や山菜を保存する知恵(乾物、漬物など)も役立ちます。

バッククッキングが おすすめ

鍋、カセットコンロ、ポリ袋、そして食材があれば簡単な料理をあたたくいだけできます。普段の料理でも覚えると重宝します。

ローリングストックを習慣に

普段使いの買い置き食品(缶詰、レトルト食品等)を少し余分に購入し、使用後は買い足しておく方法です。主食・主菜・副菜を意識して用意できるとハランスもOK。

試食訓練も大切です!

備蓄した食料を消費期限前に食べる習慣をつけましょう。防災の日などに点検して、普段から食べ慣れておくことが大切です。

10月23日 高齢者セットも 非常時持ち出し袋に!

4 普通の食事が食べられない方 いつもの食品を少し多めに用意!

乳幼児

ミルクや離乳食、アレルギー対応食は子どもによってニーズが異なるため、救援物資の手配が遅れる場合も、少し多めに用意しておく安心。

ミルク、アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、アレルギー対応食品、アレルギー対応食品

高齢者

入れ歯もお忘れなく

おかゆ、おから、ミキサー食、アレルギー対応食品

普通のご飯やおかずが食べられない方は、やわらかい形態の食品を備えましょう。また、のどの潤きを感じにくく脱水症状になりやすいので、水も多めに用意しましょう。

慢性疾患のある方

- 腎臓病の方 (たんぱく質 調整食品など)
- 糖尿病の方 (エネルギー 調整食品など)
- 魚と野菜 150kcal
- ごはん 250kcal
- 減塩食 1/2
- 高血圧の方 (減塩食品など)
- 低たんぱく米

特別な食品は救援物資として入手しにくいので、普段食べ慣れた食品を少し多めに用意しましょう。

【参考】8 ローリングストック用ミネラルウォーターの開発の事例（(株)ブルボン）

事例「ローリングストック用ミネラルウォーター」

株式会社ブルボンは新潟県防災局の協力のもと、ローリングストックの考えを取り入れてミネラルウォーターを開発しました。

【新潟県防災天然水500ml】



製造者 株式会社ブルボン

新潟県では、ローリングストックの普及・啓発を進めていたものの、なかなかそれが浸透しない状況にありました。そこで(株)ブルボンの持つ、備蓄に役立つミネラルウォーターのノウハウを、ローリングストックの普及・啓発および災害時における情報提供源としても活用したいとの考えから、県の防災局と(株)ブルボンとのコラボレーションが生まれました。

パッケージには、ローリングストックの方法を紹介するイメージが描かれている一方で、大人も子どもも親んでもらえるように、新潟県の宣伝キャラクター「トッキッキ」があしらわれています。また災害時に、パッケージから即座にスマートフォンやタブレットで「新潟県防災ナビ」にアクセスできるよう、同アプリへのQRコード情報が記載されています。

参考資料

～あなたと家族を守る防災アプリ～
新潟県防災ナビ

新潟県防災ナビ 登録はこちらから。

新潟県防災ナビ 登録はこちらから。

新潟県防災ナビ
日常使いで気軽に備蓄
(ローリングストック)

1.備える
2.日常で使う
3.使った分だけ買い足す

新潟県 協力：新潟県防災局

新潟県 協力：新潟県防災局

新潟県 協力：新潟県防災局

●名称：ナチュラルミネラルウォーター
●原材料名：水(鉱水) ●内容量：500ml
●賞味期限：ボトル上部に記載 ●採水地：山形県鶴岡市羽黒川 ●保存方法：直射日光を避けて保存してください。
販売者 株式会社ブルボン 〒945-8611 新潟県新潟市東区1丁目9番1号
製造所 北日本製食品株式会社 羽黒工場 〒944-8611 新潟県新潟市東区1丁目3番1号
ホームページ https://www.bourbon.co.jp/

●使用上の注意：開栓後はすぐにお飲みください。●加熱や冷凍により白い結晶が浮遊することがありますが、これは製品中に含まれる天然のミネラル成分です。●冷凍、直射日光下での保管を避けてください。●ペットボトルは木口紙製の蓋です。●開栓後はキャップ・ラベルをはずし、リサイクルにご協力ください。●不都合品は、お送りください。お取り替えします。お問い合わせ、送付先：お客様センター 〒944-8611 新潟県新潟市東区1丁目3番1号
4 901360 338177

栄養成分表示(100ml当り)
エネルギー 0kcal
たんぱく質、脂質 0g
炭水化物 0g
ナトリウム 1.60mg
食塩相当量 0g
カルシウム 1.40mg
マグネシウム 0.48mg
カリウム 0.08mg
硬度 55mg/L(軟水)

山形県理化学分析センター調べ
※ご持ち帰り用について、季節により多少の変動があります。

【参考】

・商品仕様

商品名／新潟県防災天然水500ml

製造者／株式会社ブルボン

内容量／500ml

発売日／2019年10月22日（火）

販売チャネル（予定）／新潟県内量販店、ドラッグストア、小売店、売店

通信販売／通信販売、オンラインショップでは24本入りケース販売のみ取扱い

価格／希望小売価格100円（税別・一本当たり）

賞味期限／25ヶ月

・パッケージへの工夫

通常のペットボトルより2mm 大きな開口部は、キャップを開けやすく、飲みやすい仕様となっています。またペットボトルを手にとって力を入れやすいように工夫された、ジャバラのような横向きの凸凹が入っています。これは握力の弱い人でもなるべく落としたりしないようにするためであり、またこの形によってペットボトルを上から潰して小さくしやすく、廃棄における環境にも配慮しています。

・締結式の様子



株式会社ブルボン・吉田康代表取締役社長（左）と、佐久間新潟県副知事（右）

・市町村連携による開発事例

新潟県柏崎市 「柏崎市防災天然水」



【参考】 9

魚沼地域災害時食のセーフティネット検討会(2019～2020年)

【目的】

新潟県中越大震災の発生から2020年で15年を迎えるのを機に、これまでの活動を振り返り、今後の活動に生かす。

【実施主体】

新潟県魚沼地域振興局健康福祉部（魚沼保健所）

【参集組織】

小千谷市魚沼市医師会、小千谷北魚沼歯科医師会、魚沼市立小出病院、
（公社）新潟県栄養士会、新潟県食生活改善推進委員協議会魚沼支部、
小千谷市魚沼市介護支援専門員連絡協議会、魚沼市社会福祉協議会、
小出食品衛生協会、サトウ産業株式会社、弁当・惣菜おおもも、
ホリカフーズ株式会社、NPO法人エンジョイスポーツクラブ魚沼、
（公社）中越防災安全推進機構、NPO法人ふるさと未来創造堂、
魚沼市防災安全課・健康増進課、魚沼市教育委員会

【検討内容】

- ・魚沼地域のこれまでの災害時・栄養食生活支援活動の検証（各関係組織・機関）
- ・JDA-DATの活動紹介と今後の方向性
- ・「食品関連事業者の食の備え実態調査」の実施と結果報告
- ・魚沼市における要配慮者用食品備蓄に関する検討・取組報告
- ・魚沼地域の食の備えリーフレット改訂について

「魚沼地域災害時食のセーフティネット検討会」HP 紹介記事(2020年)

<https://www.pref.niigata.lg.jp/site/uonuma-kenkou/20201225saigai-shoku-shokunosafnet.html>

【参考】 10

柏崎地域災害時食生活支援システム検討会（2007年11～12月）

【目的】

対象者のニーズを含む平常時の備えから食品の利用・活用までの人との流れを整理し、自助・共助・公助の観点から、復興計画及び地域防災計画における食料供給部門の充実につなげることを目的とした。

【参集組織】

独立行政法人国立健康・栄養研究所 研究企画評価主幹 国際産学連携センター長（併任） 吉池 信男 氏（アドバイザー）、
新潟医療福祉大学健康科学部健康栄養学科 教授 村山 伸子 氏（座長）

《関係組織・団体》

柏崎市刈羽郡医師会、柏崎鮮魚商協同組合、株式会社柏崎魚市場、
株式会社ローソン東北支社FCサポート部、
株式会社イトーヨーカドー丸大柏崎店、刈共株式会社、
社団法人新潟県栄養士会、ホリカフーズ株式会社

《行政機関》

柏崎市市民生活部防災・原子力課、同 産業振興部商工振興課、
同 福祉保健部元気支援課、刈羽村総務課、同 農政商工課、
同 住民福祉課、新潟県防災局防災企画課、同福祉保健部健康対策課

「柏崎地域災害時食生活支援システム検討会」（2008年）

https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kashiwazaki_kenkou/1217440876958.html