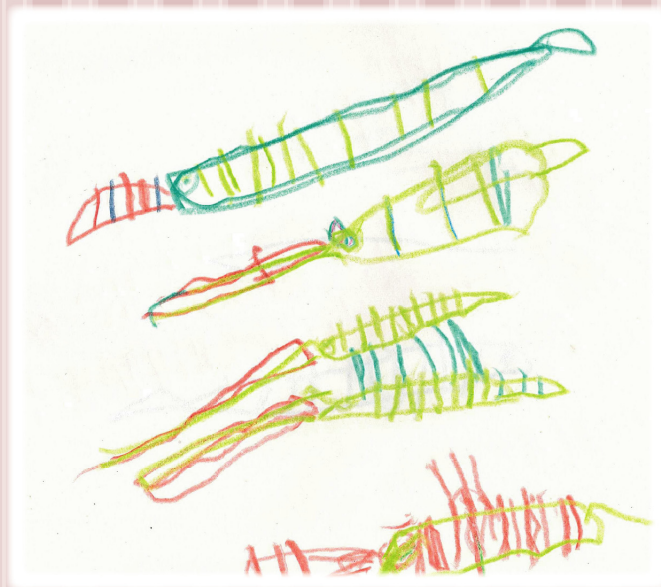


災害用備蓄 食品ガイド



序

私たちは2011年3月11日午後2時46分を、押し寄せる津波と人々の絞り出すような叫び声の記憶とともに、決して忘れることはないでしょう。東日本大震災と東京電力福島第一原子力発電所での大事故の最大の教訓は、大災害は私たちのまちでも起こりうるということでした。「備えあれば憂いなし」という諺が、思い起こされます。

大災害のあとも私たちは生き延びねばなりません。そのためには、健康や体力を保つ必要があります、明日に向かって勇気を持って歩み出すためにも、なによりも水や食べ物が必要です。この小冊子は、当福祉事業団の管理栄養士たちが、東日本大震災に学び、障がいのある人や高齢者などいわゆる「災害弱者」と呼ばれる方々を対象に、災害に備えて普段から準備しておくべき備蓄食糧（水や食べ物）と災害時に役立つ献立や調理について紹介するものです。

同種のマニュアルは多く出版されていますが、この冊子には他にない特長があります。それは、栄養とともに「食べやすさ」と「美味しさ」を大切にしていることです。今回の東日本大震災は支援のあり方も変えたように思います。被災された方々が異口同音に訴えていたのは、快適な避難所生活への願いでした。「毎日、同じ乾パンで辟易した」、「硬くて食べられず、体力を消耗した」など、食べ物についても同様な声を多く聞きました。これからは、被災直後も含め被災者への生活支援は、質を問わない避難生活支援から快適性にも配慮した QOL の高い支援への転換が求められることでしょう。避難生活における食生活についても、栄養とともに食べやすさや美味しさも求められる時代に入ったのです。そのような新しい時代の要請を踏まえた最新のきらりと光るマニュアルと思います。多くの方々にご活用いただき、お役に立てることを願っております。

2012年3月

豊田市こども発達センター
センター長 高橋 脩

はじめに

この冊子は、巨大地震（東海地震や東南海地震）などの災害に備えて、食料を備蓄する際の参考にさせていただけるように作成したものです。

特に、

- ・ かむ力や飲み込む力が弱い方
- ・ 高齢者の方
- ・ 口腔機能が発達の途中にある小さなお子さん

など、食事への配慮が必要な方に向けた情報を充実させました。

豊田市でも巨大地震がいつ起きてもおかしくないと言われています。家や家具の耐震補強をしたり、家族との連絡方法を決めておいたり、備えておくべき事はたくさんありますが、“食”に対する備えもしっかりしておきたいものです。

災害時には、ストレスを受けて食欲が低下し、体調が悪くなります。それを改善するためには“**食べ物の果たす役割**”がとても大きいことがわかっています。「さあもう一度頑張ろう！」という勇気を呼び起こしてくれるのは“**食べ物の力**”です。そして、ストレスをやわらげることができる食べ物は、

- ・ ふだん(日常)に近い食べ物
- ・ 慣れ親しんだ食べ物
- ・ おいしい食べ物
- ・ 温かい食べ物
- ・ 毎食、違う食べ物

などです。支援物資を待っていては、ストレスに負けず復旧・復興をすすめていくことは困難です。

ぜひこの冊子を活用して、万が一に備えてください。

「できることからコツコツと！」始めましょう。

目次

序

- 1 はじめに
- 2 目次
- 3 なぜ、備蓄食品が必要なのか？
- 4 被災後に想定される状況をイメージしてみよう
- 5 ちょっと考えてみよう（定番のクラッカーの加工）
- 6 備蓄にとりかかろう！ まずは「水」つぎは「食べ物」そこで…
- 7 こんなものも備蓄になります
- 8 災害時の献立例の使い方
- 9 食物形態別 災害時の献立例 一覧
- 10 災害時の献立例 成人向け 普通食
- 11 災害時の献立例 成人向け ソフト食
- 12 災害時の献立例 成人向け ムース食
- 13 災害時の献立例 成人向け ペースト食
- 14 災害時の献立例 こども向け パクパク食・かみかみ後期食
- 15 災害時の献立例 こども向け かみかみ前期食
- 16 災害時の献立例 こども向け もぐもぐ食
- 17 災害時の献立例 こども向け ごっくん食
- 18 献立例に使用した参考商品リスト
- 23 食品と一緒にあると役立つもの

編集後記

なぜ、備蓄食品が必要なのか？

豊田市にも備蓄食料はあります。しかし、過去に起こった災害（阪神淡路大震災、新潟県中越地震、東日本大震災）の状況から、被災直後に備蓄食料を配給することは困難です。そのため、**最低3日間、できれば2週間分**の食料を各家庭で備蓄しておくことが勧められています。

支援物資は「何が、いつ、どれだけ」自分のもとに届くかはまったく分かりません。

「自分で備えておくことが大切！」と意識しましょう。

支援物資の弱点	教訓を活かした備蓄のヒント
- 個人の好みに合わない。 - 同じものばかりが配給されて飽きてしまう。	偏食のある方は、震災などの非常事態になればなおさら食事することが困難になることが予想されます。お菓子ばかりでは困りますが「これがあれば落ち着ける」という食べ慣れた食品を備蓄しておきましょう。
食物アレルギーや食事療法に配慮されていない。	食物アレルギーのある方や糖尿病、腎臓病などで食事療法が必要な方は、自分が食べられる日持ちのする食品を多めに備蓄しておく必要があります。
乳幼児に配慮されていない。	乳児のためのミルクは、水や発熱剤なども合わせて準備しておきましょう。非常事態に直面し母乳が出なくなってしまうことも考えられます。 幼児のためには、「これがあれば落ち着ける」という、すぐに食べられる食品を備蓄しましょう。
高齢者に配慮されていない。	硬いものが食べられない方やむせやすい方などは、あらかじめ柔らかく調理された食品やとろみのついている飲料などの備蓄をしましょう。
- 避難所まで取りに行かないともらえない。 - 並ばないともらえない。	障がいのある方や高齢者、小さなお子さんと共に避難(所)生活をすることを考えた時、その方を一人で待たせておくことも、一緒に配給の列に並ぶことも難しいと思われます。 あらかじめ十分に備えること、もしくは“身近に協力者を得ておくこと”が必要です。

被災後に想定される状況をイメージしてみよう

ステージ1 (72 時間以内)	・ 電気、ガス、水道が止まる。 ・ 停電のため自動販売機すら動かない。 ・ 店舗は閉店し、外食・中食*¹もできない。 ・ お湯を沸かすことができない。 (余震のためカセットコンロが使えない) ・ 情報が入ってこない。 ・ 自給自足の生活をしいられる。
ステージ2 (4日から 1 ヶ月以内)	・ 自治体がパン、飲み物、弁当などの支給をはじめる。 ・ 支援物資が到着する。 ・ 炊き出しのボランティアが開始される。 ・ 電気が復旧する。電化製品が使えるようになる。 ・ カセットコンロ等でお湯を沸かすことができるようになる。
ステージ3 (1 ヶ月以降)	・ 店舗が開店し始めるが、まだ不完全な状態。 ・ 生鮮野菜類が不足する。 ・ 慢性疲労・体調不良者が増加する。

*1 中食【なかしょく】…外で調理された食品（スーパーの惣菜やコンビニエンスストアの弁当など）を購入し、自宅へ持ち帰り食べること。



ちょっと考えてみよう

備蓄食品の定番のクラッカーですが、かむ力や飲み込む力の弱い方が食べようとした時、どのようにしたら食べられるか試してみました。



加工するのに必要な物

- 水
- すり鉢
- すりこぎ
- とろみ調整剤

①		<u>硬いものが食べにくい方（その1）</u> 細かく割ってすり鉢に入れる。 水を入れてふやかす。
②		<u>硬いものが食べにくい方（その2）</u> すりこぎで軽くつぶす。
③		<u>舌で押しつぶして、飲み込むことができる方</u> すりこぎでよくすりつぶす。 水を適量加える。
④		<u>ペースト状のものが食べられるが、むせやすい方</u> 水、とろみ調整剤を加える。 なめらかになるまですりつぶす。

食べられる方の状態に合わせて、①→②→③→④と加工を加える必要があります。

でも、本当の
非常時には、やって
られない！

備蓄にといかかろう！



まずは「水」

- 「一人 1日 3リットル」は必要です。
- 自宅から緊急避難をする時のために、非常用持出袋には一人につき 500ml を 2本入れておきましょう。2リットルのペットボトルは重いです。
- 非常用持出袋は、家族それぞれに一人1袋を準備しましょう。その人の力で持てる（背負える）重さにまとめることが大切です。子ども用には子どもが背負えるリュックに入れておき、自分で持たせましょう。

つぎは「食べ物」

- 被災後の状況（4ページ）を想定して、「ステージ1」の3日間を自力で乗り切る準備（備蓄）が必要です。
- まずは、パッと手で開封できて、ひとくち、ふたくちで **短時間に栄養補給できる簡易なもの** が便利です。屋外で立ったままでも食べられるものを考えて準備しましょう。
- しかし、心を落ち着けるためには「**食事らしい食事**」も必要です。くる日もくる日も乾パンばかり…では、ますます気持ちが落ち込んでしまいます。

そこで…

- ライフライン（電気、ガス、水道）が止まっても、「**食事**」をするための備えが必要です。
- 食事とは、本来「**主食、主菜、副菜**」がそろっていないといけないのですが、非常時なので、それに近い数品を組み合わせで「食事」としましょう。
- 食事らしい「非常時の献立例」については、8ページ以降をお読みください。
- 右ページのリストに挙げたような食品も備蓄として活用できます。
- 朝食、昼食、夕食と **1日3食のリズム** を意識して、落ち着いて食べることを心がけましょう。
- 不衛生な環境になりやすいので、素手で食品に触れないことや、開封して時間の経ったものは潔く捨てるなどの **食中毒予防** に努めましょう。

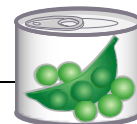


こんなものも備蓄になります

「すぐに食べられるもの」と「簡単な加熱調理が可能になったら食べられるもの」をストックしておきましょう。ライフラインが戻っても買い物が困難だったという被災者の体験談があります。

いつも買うもの、いつも食べるものをちょっと多めに買い置きしておくことが安心につながります。

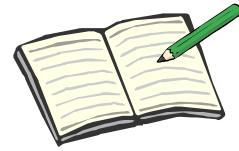
	食品名
主食	米、無洗米、レトルトごはん・おかゆ パン、パンの缶詰 もち、せんべい 乾麺、パスタ、カップめん 乾パン、ビスケット、コーンフレーク、ホットケーキミックス
主菜	高野豆腐 大豆ドライパック缶 缶詰（コーンビーフ缶、ツナ缶、やきとり缶、さば缶など）
副菜	乾物（切干大根、ひじき、乾燥ワカメ、のりなど） 缶詰（コーン缶、煮豆缶、おでん缶など） 野菜ジュース
果物	缶詰（みかん缶、パイン缶、もも缶など） ドライフルーツ 果汁飲料
乳製品	LL 牛乳（常温で長期間保存できる牛乳） スキムミルク
飲料	各種飲料（お茶、紅茶、コーヒーなど）
その他	あめ、キャラメル、チョコレート、菓子類 梅干し 調味料類 ビタミン剤 栄養ドリンク 栄養機能食品 濃厚流動食



ポイント！！

被災地への支援物資の多くはおにぎり、パンなどの炭水化物が主であり、ビタミン、ミネラルが不足しがちになります。それらを補う備えもあると安心ですね！

災害時の献立例の使い方



はじめに

- この献立例は、食物形態別（かむ力、飲み込む力の目安別）に作られています。
- 次のページ（9ページ）が献立例の目次になっています。
- 一般成人の方は、普通食のページ（10ページ）をご覧ください。
- かむ力や飲み込む力が弱い方は、ユニバーサルデザインフードの段階を参考にしてください。
- お子さんは、一般的な離乳食の段階を参考にしてください。
- 障がい者総合支援センター、こども発達センターの施設を利用されている方は、給食の食物形態から該当するページをご覧ください。

紙面の構成について

- 献立例は、ライフライン（電気、ガス、水道）が寸断されている状況を想定して、なるべく簡単に食べられるものを組み合わせました。
- 複数の食品を組み合わせる“食事らしさ”を感じられるよう配慮しました。
- 献立例に表示されている内容量（グラム）は、基本的に1袋、1缶、1箱などの1包装単位です。開封したら食べきることを想定しています。
ただし、こども用の献立例では異なるものがあります。
- 献立例の商品を購入したい方は、18ページ以降を参照してください。

活用のヒント

- 年齢・性別等により必要となるカロリーは個人差があります。献立例どおりではカロリーが不足する方もみえます。そのような方は、主食を増やしたり、間食を足したりして調整してください。
- この献立例は参考程度として「自分の食べ物の好みに合わせて」必要なものを揃えてください。
- 備蓄食品を「食べることも防災訓練」です。賞味期限ごとの入れ替えの時には食べてみて「おいしい」と思ったものを買い足すようにしましょう。
- 開封するだけで食べることができる食品は、**食中毒予防**にも有効です。



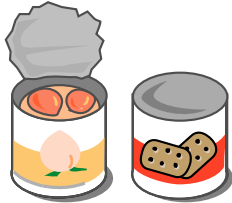
食物形態別 災害時の献立例 一覧

かむ力の目安	飲み込む力の目安	成人の目安		こどもの目安	
		ユニバーサルデザインフードの段階	障がい者総合支援センターの食物形態	一般的な離乳食の段階	こども発達センターの食物形態
かたいものもしっかりかんで味わうことができる	普通に飲み込める		普通食 10ページ		
固形物を奥歯でしっかりすりつぶしてから飲み込む			一口大食	完了期	パクパク食 14ページ
固形物を奥歯ですりつぶせるがすぐ飲み込む	普通に飲み込める かまずに丸のみする			後 期	かみかみ後期食 14ページ
やわらかい固形物を歯や歯茎でつぶすことができる	ものによっては飲み込みづらいことがある	【区分1】 容易にかめる 【区分2】 歯茎でつぶせる	ソフト食 11ページ		かみかみ前期食 15ページ
やわらかい固形物を舌で押しつぶすことができる	水やお茶でむせることがある	【区分3】 舌でつぶせる	ムース食 12ページ		もぐもぐ食 16ページ
やわらかい固形物も押しつぶせない	水やお茶でむせやすい	【区分4】 かまなくてよい	ペースト食 13ページ		ごっくん食 17ページ

食べかすがいつまでも口の中に残りやすい

ユニバーサルデザインフードとは、「かむ力」と「飲み込む力」に合わせて選ぶことができるよう、「かたさ」や「粘度」に応じて区分がされている食品です。
詳しくは、日本介護食品協議会ホームページ <http://www.udf.jp/> をご覧ください。

災害時の献立例 成人向け 普通食 (約 500kcal)

	食品名・商品名(内容量) 熱量	熱量	備考
1	☐ 長期保存パンアルミ袋入(80g) 304kcal ★1 ☐ フルーツミックス缶(130g) 87kcal ☐ ミルクティー缶(340g) 126kcal	517kcal	開封するだけで、食べられます。
2	☐ パン缶詰(175g) 380kcal ★2 ☐ シーチキンプラスコーン缶(80g) 96kcal ☐ トマトジュース缶(190g) 38kcal	514kcal	
3	☐ カロリーメイト(40g) 200kcal ★3 ☐ 保存用ようかん(60g) 171kcal ★4 ☐ みかん缶(55g) 35kcal ☐ レモンティー缶(340g) 102kcal	508kcal	
4	☐ リッツクラッカー缶(44g) 227kcal ☐ やきとり缶(55g) 138kcal ☐ パイナップル缶詰(55g) 46kcal ☐ カフェオレ缶(185g) 81kcal	492kcal	
5	☐ おかゆ缶詰(200g) 74kcal ★5 ☐ さんま蒲焼き缶(100g) 222kcal ☐ ポテトサラダ缶(105g) 211kcal ★5 ☐ 緑茶缶(340g) 0kcal	507kcal	発熱剤とセットで購入すれば、温かい食事が食べられます。
6	☐ 栗五目ごはん缶詰(200g) 350kcal ★5 ☐ つくねと野菜のスープ缶詰(175g) 68kcal ★5 ☐ りんごジュース缶(160g) 74kcal	492kcal	
7	☐ アルミトレ入りごはん(200g) 314kcal ★5 ☐ レトルトビーフカレー(180g) 169kcal ★5 ☐ ウーロン茶缶(340g) 0kcal	483kcal	
8	☐ アルファ化米 わかめごはん(100g) 363kcal ★6 ☐ 水(160mlでアルファ化米を調理する) ☐ いか味付缶(90g) 120kcal ☐ 野菜ジュース缶(160g) 61kcal	544kcal	アルファ化米は、水でも調理できますが、お湯があれば、より短時間で温かいごはんが食べられます。
9	☐ アルファ化米 山菜おこわ(100g) 361kcal ★6 ☐ 水(110mlでアルファ化米を調理する) ☐ まぐろフレーク味付缶(75g) 104kcal ☐ 味噌汁缶(160g) 42kcal ★5	507kcal	

★は、18 ページ以降の 参考商品リスト に紹介している商品です。

災害時の献立例 成人向け ソフト食

※注意※ かむ力や飲み込む力には個人差がありますので、個々の状況に合わせてお選びください。
とろみ剤が必要な方は、とろみ剤の準備も忘れずに！

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
1	☐ 長期保存パンアルミ袋入（80g）304kcal ★1 ☐ ミルクティー缶（340g）126kcal ☐ みかん缶（55g）35kcal	465kcal	パン、クラッカーは飲み物に浸すなど、食べやすさを工夫しましょう。
2	☐ 長期保存パンアルミ袋入（80g）304kcal ★1 ☐ カフェオレ缶（185g）81kcal ☐ 黄桃缶詰（110g）97kcal	482kcal	
3	☐ リッツクラッカー缶（44g）227kcal ☐ 水（適量でリッツを浸す） ☐ カロリーメイト缶（200ml）200kcal ★7 ☐ オレンジジュース缶（160g）73kcal	500kcal	缶詰のフルーツはスプーン等で食べやすい大きさにしましょう。
4	☐ アルミトレ入りごはん（200g）314kcal ★5 ☐ きざみ野菜のカレー（160g）159kcal ★8 ☐ ウーロン茶缶（340g）0kcal	473kcal	発熱剤とセットで購入すれば、温かい食事が食べられます。
5	☐ チキンライス風（160g）148kcal ★9 ☐ 海老と貝柱のクリーム煮（100g）92kcal ★9 ☐ カロリーメイトゼリー（215ml）200kcal ★10	440kcal	
6	☐ アルファ化米 白米（100g）366kcal ★6 ☐ 水（160mlでアルファ化米を調理する） ☐ やわらか肉じゃが（100g）74kcal ★8 ☐ トマトジュース缶（190g）38kcal	478kcal	アルファ化米は、水でも調理できますが、お湯があれば、より短時間で温かいごはんが食べられます。
7	☐ アルファ化米 白米（100g）366kcal ★6 ☐ 水（160mlでアルファ化米を調理する） ☐ すき焼き（100g）80kcal ★9 ☐ 味噌汁缶（160g）42kcal ★5	488kcal	
8	☐ アルファ化米 ドライカレー（100g）361kcal ★6 ☐ 水（160mlでアルファ化米を調理する） ☐ フリーズドライ卵スープ（7g）31kcal ☐ アップルジュース缶（160g）74kcal	466kcal	お湯を沸かせれば温かいスープも飲めます。
9	☐ ふっくら白がゆ（200g）100kcal ★11 ☐ まぐろフレーク味付缶（75g）104kcal ☐ 粉末コーンスープ（19g）82kcal ☐ 缶入り水ようかん（83g）143kcal ★13 ☐ トロミ飲料むぎ茶（125ml）28kcal ★12	457kcal	



災害時の献立例 成人向け **ムース食**

※注意※ かむ力や飲み込む力には個人差がありますので、個々の状況に合わせてお選びください。

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
1	☐ 濃厚流動食〔各種〕 ☐ とろみ剤〔必要な方〕 ※ コップやスプーンなど飲むために必要な物品も一緒に備えておきましょう。	各種	まずは開封するだけで口にできるものを準備し、短時間で食べられるものを備えておくといいでしょう。
2	☐ カロリーメイト缶（200ml）200kcal ★7 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	200kcal	
3	☐ カロリーメイトゼリー（215ml）200kcal ★10	200kcal	
4	☐ 長期保存パンアルミ袋入（80g）304kcal ★1 ☐ ミルクティー缶（190g）70kcal ☐ とろみ剤〔必要な方〕	374kcal	パンが食べづらい方は、パン以外の備えを！
5	☐ ふっくら白がゆ（200g）100kcal ★11 ☐ おかゆにかける たまご丼の具（50g）38kcal ★15 ☐ かぼちゃの含め煮（80g）53kcal ★9 ☐ 大豆スープ（100ml）200kcal ★16 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	391kcal	温めなくても食べられる組み合わせの例です。
6	☐ ふっくら白がゆ（200g）100kcal ★11 ☐ おかゆにかける 和風カレー（50g）54kcal ★15 ☐ とうもろこしのスープ（150ml）150kcal ★17 ☐ おいしくミキサー みかん（50g）35kcal ★18 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	339kcal	発熱剤を別途購入すれば、温かい食事が食べられます。
7	☐ やわらかごはん（150g）87kcal ★9 ☐ やわらかおかず うなぎの卵とじ（80g）55kcal ★9 ☐ おいしくミキサー 白花豆煮（50g）59kcal ★18 ☐ ゼリー飲料（100g）75kcal ★14 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	276kcal	
8	☐ あずきのプリン（54g）80kcal ★19 ☐ トロミ飲料むぎ茶（125ml）28kcal ★12	108kcal	間食で、栄養と水分を補給しましょう。
9	☐ 缶カスタードプリン（75g）105kcal ★13 ☐ トロミ飲料お水（125ml）31kcal ★12	136kcal	

水分にとろみが必要な方は、あらかじめとろみのついている飲料を備蓄しておく便利です。

★は、18 ページ以降の 参考商品リスト に紹介している商品です。

災害時の献立例 成人向け **ペースト食**

※注意※ かむ力や飲み込む力には個人差がありますので、個々の状況に合わせてお選びください。

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
1	☐ 濃厚流動食〔各種〕 ☐ とろみ剤〔必要な方〕 ※ コップやスプーンなど飲むために必要な物品も一緒に備えておきましょう。	各種	まずは開封するだけで口にできるものを準備し、短時間で食べられるものを備えておくとい良いでしょう。
2	☐ カロリーメイト缶（200ml）200kcal ★7 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	200kcal	
3	☐ カロリーメイトゼリー（215ml）200kcal ★10	200kcal	
4	☐ メイバランスソフトゼリー（150ml）150kcal ★20 ☐ 大豆スープ（100ml）200kcal ★16 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	350kcal	温めなくても食べられる組み合わせの例です。
5	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ おいしくミキサー 豚肉のやわらか煮（50g）87kcal ★18 ☐ かぼちゃのスープ（150ml）150kcal ★17 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	275kcal	湯せんで温められる準備をするか、発熱剤を購入しておけば、温かい食事が食べられます。
6	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ おいしくミキサー いわし梅煮（50g）48kcal ★18 ☐ 大豆スープ（100ml）200kcal ★16 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	286kcal	レトルトのペースト食だけでは十分なエネルギーが摂れませんので、必要に応じて濃厚流動食を組み合わせると良いでしょう。
7	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ おいしくミキサー だし巻卵（50g）43kcal ★18 ☐ 大豆の煮物（75g）75kcal ★9 ☐ ゼリー飲料（100g）75kcal ★14 ☐ とろみ剤〔必要な方〕	231kcal	
8	☐ おいしくミキサー 大学いも（50g）51kcal ★18 ☐ トロミ飲料むぎ茶（125ml）28kcal ★12	79kcal	
9	☐ おいしくミキサー ぶどう（50g）41kcal ★18 ☐ カルピスのむゼリー（80g）100kcal ★21	141kcal	間食で、栄養と水分を補給しましょう。

災害時には、落ち着いて食事ができる環境も時間も無いことが想定されます。少量で高カロリーの濃厚流動食などを活用して、被災直後の状況を乗り切れるように万全の備えをしておきましょう。そして、普段から食べ慣れている“味”で動揺する気持ちを少しでも落ち着けられるようにしたいですね。

災害時の献立例 こども向け **パクパク食・かみかみ後期食** (約 350kcal)

親子一緒に備蓄することを考え、一般成人の献立例（10 ページ）をもとに考えてあります。

備蓄食品は大人向きの味付けです。塩分の多い食品が重ならないような注意も必要です。

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
1	☐ 長期保存パンアルミ袋入 半分（40g）152kcal ★1 ☐ フルーツミックス缶（130g）87kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	373cal	LL 牛乳は常温で長期保存ができる牛乳です。
2	☐ パン缶詰 1/2 缶（88g）190kcal ★2 ☐ シーチキンプラスコーン缶（80g）96kcal ☐ トマトジュース缶（190g）38kcal	324kcal	3歳未満のお子さんはフォローアップミルクを用意しておいても良いでしょう。
3	☐ カロリーメイト1本（20g）100kcal ★3 ☐ 保存用ようかん 1/2 本（30g）86kcal ★4 ☐ みかん缶（55g）35kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	355kcal	水に溶かして飲むことができます。
4	☐ リッツクラッカー缶 1/2 袋（22g）114kcal ☐ やきとり缶 1/2 缶（28g）69kcal ☐ パイナップル缶詰（55g）46kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	363kcal	
5	☐ おかゆ缶詰（200g）74kcal ★5 ☐ さんま蒲焼き缶 1/2 缶（50g）111kcal ☐ ポテトサラダ缶 1/2 缶（53g）106kcal ★5 ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	425kcal	発熱剤とセットで購入すれば、温かい食事が食べられます。
6	☐ 栗五目ごはん缶詰 3/4 缶（150g）263kcal ★5 ☐ つくねと野菜のスープ缶詰（175g）68kcal ★5 ☐ りんごジュース缶（160g）74kcal	405kcal	スキムミルクとは脱脂粉乳のことです。
7	☐ アルミ入りごはん 2/3 個（133g）209kcal ★5 ☐ レトルトこどもカレー（100g）110kcal ☐ スキムミルク（20g）72kcal ☐ 水（180ml でスキムミルクを溶く）	391kcal	水に溶けやすく、熱湯ではダメになります。
8	☐ アルファ化米 えびピラフ 1/2 袋（50g）181kcal ★6 ☐ 水（1 袋に対して 160ml 必要です） ☐ いか味付缶 1/2 缶（45g）60kcal ☐ 野菜ジュース缶（160g）61kcal	302kcal	アルファ化米は 1 袋が大人用の分量です。お子さんには半分を目安に与え、残りは大人が食べるように分量を調整してください。
9	☐ アルファ化米 チキンライス 1/2 袋（50g）179kcal ★6 ☐ 水（1 袋に対して 160ml 必要です） ☐ まぐろフレーク味付缶 2/3 個（50g）69kcal ☐ スキムミルク（20g）72kcal ☐ 水（180ml でスキムミルクを溶く）	320kcal	

★は、18 ページ以降の 参考商品リスト に紹介している商品です。

災害時の献立例 こども向け **かみかみ前期食** (約 350kcal)

親子一緒に備蓄することを考え、一般成人の献立例（10 ページ）をもとに考えてあります。

備蓄食品は大人向きの味付けです。塩分の多い食品が重ならないような注意も必要です。

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
1	☐ 長期保存パンアルミ袋入 半分（40g）152kcal ★1 ☐ みかん缶（55g）35kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	321kcal	パン、カロリーメイト、リッツクラッカーは、牛乳や水分を加え十分に浸した後、スプーンの背でつぶして食べましょう。
2	☐ 長期保存パンアルミ袋入 半分（40g）152kcal ★1 ☐ シーチキン缶 1/2 缶（40g）107kcal ☐ 黄桃缶詰 1/2 缶（55g）49kcal	308kcal	
3	☐ カロリーメイト 1 本（20g）100kcal ★3 ☐ 保存用ようかん 1/2 本（30g）86kcal ★4 ☐ みかん缶（55g）35kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	355kcal	
4	☐ リッツクラッカー缶 1/2 袋（22g）114kcal ☐ やきとり缶 1/2 缶（28g）69kcal ☐ 黄桃缶詰 1/2 缶（55g）49kcal ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	366kcal	
5	☐ おかゆ缶詰（200g）74kcal ★5 ☐ さんま蒲焼き缶 1/2 缶（50g）111kcal ☐ ポテトサラダ缶 1/2 缶（53g）106kcal ★5 ☐ LL 牛乳（200ml）134kcal	425kcal	発熱剤とセットで購入すれば、温かい食事が食べられます。
6	☐ アルミ入りごはん 2/3 個（133g）209kcal ★5 ☐ つくねと野菜のスープ缶詰（175g）68kcal ★5 ☐ りんごジュース缶（160g）74kcal	351kcal	
7	☐ アルミ入りごはん 2/3 個（133g）209kcal ★5 ☐ ひき肉入り野菜のシチュー（80g）69kcal ★22 ☐ 野菜ジュース缶（160g）61kcal	339kcal	
8	☐ アルミ入りごはん 2/3 個（133g）209kcal ★5 ☐ レトルトこどもカレー（100g）110kcal ☐ スkimミルク（20g）72kcal ☐ 水（180ml でスキムミルクを溶く）	391kcal	スキムミルクとは脱脂粉乳のことです。水に溶けやすく、熱湯ではダメになりやすいです。
9	☐ ふっくら白かゆ（200g）100kcal ★11 ☐ まぐろフレーク味付缶 2/3 缶（50g）69kcal ☐ 缶入り水ようかん 1/2 缶（42g）72kcal ☐ スkimミルク（20g）72kcal ☐ 水（180ml でスキムミルクを溶く）	313kcal	



災害時の献立例 こども向け もぐもぐ食

※注意※ かむ力や飲み込む力には個人差がありますので、個々の状況に合わせてお選びください。
離乳食完了時期(12～16 ヶ月)の月齢未満お子さんは、ベビーフードの備蓄をおすすめします。

	食品名・商品名(内容量) 熱量	熱量	備考
共通	☐ とろみ剤〔必要な方〕		
1	☐ 濃厚流動食〔各種〕 ☐ ミルク〔各種〕 ※ コップやスプーンなど飲むために必要な物品も一緒に備えておきましょう。	各種	まずは開封するだけで口にできるものを準備し、短時間で食べられるものを備えておくといいでしょう。
2	☐ カロリーメイト缶(200ml) 200kcal ★7 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal	265kcal	
3	☐ カロリーメイトゼリー(215ml) 200kcal ★10 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal	265kcal	
4	☐ 長期保存パンアルミ袋入 半分(40g) 152kcal ★1 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal ☐ おいしくミキサー 洋梨(50g) 36kcal ★18	253kcal	パンはミルクに浸して、スプーンの背でつぶしましょう。
5	☐ やわらかおじや鶏とたまご(150g) 93kcal ★9 ☐ かぼちゃの含め煮(80g) 53kcal ★9 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal	211kcal	ユニバーサルデザインフードの献立例です。発熱剤を別途購入し、温めて食べるとより食べやすくなります。 レトルトこどもカレーの硬い具はよけて食べるようにしましょう。
6	☐ ふっくら白がゆ 1/2 袋(100g) 50kcal ★11 ☐ レトルトこどもカレー(100g) 110kcal ☐ おいしくミキサー みかん(50g) 35kcal ★18 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal	260kcal	
7	☐ やわらかごはん赤飯風(150g) 95kcal ★9 ☐ おいしくミキサー 白花豆煮(50g) 59kcal ★18 ☐ フォローアップミルク(100ml) 65kcal	219kcal	
8	☐ あずきのプリン(54g) 80kcal ★19 ☐ トロミ飲料むぎ茶(125ml) 28kcal ★12	108kcal	
9	☐ 缶カスタードプリン(75g) 105kcal ★13 ☐ トロミ飲料お水(125ml) 31kcal ★12	136kcal	間食で、栄養と水分を補給しましょう。

この食物形態の商品は、ユニバーサルデザインフードもベビーフードもエネルギー量が少ないため、濃厚流動食やミルクなどでエネルギーを補う必要があります。

粉ミルクについての注意事項

- 1) ミルクにはミネラルウォーター(硬水)が使えないので、赤ちゃん用の水を備えましょう。
- 2) 育児用ミルクは水では溶けません。お湯を沸かすことができる手段を考えておきましょう。
もしくは、水で溶かすことができるフォローアップミルクを準備すると良いでしょう。

★は、18 ページ以降の 参考商品リスト に紹介している商品です。

災害時の献立例 こども向け **ごっくん食**

※注意※ かむ力や飲み込む力には個人差がありますので、個々の状況に合わせてお選びください。
災害時用には、常温でも食べやすい商品を選びましょう。温度変化で飲み込みやすさが変わることがあります。

	食品名・商品名（内容量）熱量	熱量	備考
共通	☐ とろみ剤〔必要な方〕		
1	☐ 濃厚流動食〔各種〕 ☐ ミルク〔各種〕 ※ コップやスプーンなど飲むために必要な物品も一緒に備えておきましょう。	各種	まずは開封するだけで口にできるものを準備し、短時間で食べられるものを備えておくとい良いでしょう。
2	☐ カロリーメイト缶（200ml）200kcal ★7 ☐ フォローアップミルク（100ml）65kcal	265kcal	
3	☐ カロリーメイトゼリー（215ml）200kcal ★10 ☐ フォローアップミルク（100ml）65kcal	265kcal	
4	☐ メイバランスソフトゼリー（150ml）150kcal ★20 ☐ フォローアップミルク（100ml）65kcal	215kcal	
5	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ 白身魚とポテトのクリーム煮（70g）52kcal ★23 ☐ かぼちゃのスープ（150ml）150kcal ★17	240kcal	ベビーフードとユニバーサルデザインフード、栄養強化食品を組み合わせた献立例です。月齢に合わせて商品を選択するようにしてください。
6	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ ほたてと野菜のクリーム（70g）40kcal ★23 ☐ 大豆スープ（100ml）200kcal ★16	278kcal	
7	☐ おいしくミキサー 白がゆ（100g）38kcal ★18 ☐ おいしくミキサー だし巻卵（50g）43kcal ★18 ☐ 大豆の煮物（75g）75kcal ★9 ☐ フォローアップミルク（100ml）65kcal	221kcal	
8	☐ スイートポテト（70g）52kcal ★23 ☐ トロミ飲料むぎ茶（125ml）28kcal ★12	80kcal	間食で、栄養と水分を補給しましょう。
9	☐ おいしくミキサー ぶどう（50g）41kcal ★18 ☐ カルピスのむゼリー（80g）100kcal ★21	141kcal	

この食物形態の商品は、ユニバーサルデザインフードもベビーフードもエネルギー量が少ないため、濃厚流動食やミルクなどでエネルギーを補う必要があります。

献立例5・6・7について(補足説明)

★9、★18 … ユニバーサルデザインフードは、大人向きの味付けです。塩分の多い商品が重ならないように注意が必要です。

★23 … 離乳食は、離乳食完了時期(12～16ヶ月)の月齢未満のお子さんにおすすめです。

★16、★17 … 栄養強化食品は、少量で高カロリーを補いたい時に便利な商品です。

献立例に使用した参考商品リスト

問い合わせ欄に けやきワークス と表示がある商品は、けやきワークスを通して取り寄せることができます。

	参 考 商 品	問い合わせ先 平成 24 年 2 月現在
★1	<u>尾西のパンシリーズ</u> ・ 賞味期限3年。 ・ 味は3種類。 (プレーン、チョコ、黒糖) ・ 1袋 80g 入り。	尾西食品(株) http://www.onisifoods.co.jp/
★2	<u>缶入りパン パンですよ！</u> ・ 賞味期限3年。 ・ 味は3種類。 (レーズン、チョコチップ、コーヒーナッツ) ・ 1缶に2個入り。	けやきワークス店頭にて販売中  パンですよ
★3	<u>カロリーメイトブロック (2本入り)</u> ・ 賞味期限1年。 ・ 味は5種類。(チーズ、フルーツ、チョコレート、ポテト、メープル) ・ 4本入り=400kcal のサイズもあり。	大塚製薬(株) 電話 0120-550-708 平日 9:00~17:00
	<u>カロリーメイト ロングライフ (2本入り)</u> ・ 賞味期限3年。 ・ チョコレート味。	大塚製薬(株) けやきワークス
★4	<u>えいようかん</u> ・ 賞味期限3年。 ・ 一般品より糖度を少し高めに作られている。	井村屋 電話 059-234-1882 平日 9:00~17:00
★5	<u>レスキューフーズ</u> ・ 賞味期限3年6ヶ月。 ・ ライフラインの寸断した被災地でも温かい食事が食べられる非常食。 ・ 食品と発熱剤とのセット商品や、食品のみ、発熱剤のみでも購入可能。    カレーライスセット おかゆ缶 発熱セット	ホリカフーズ(株) 電話 025-794-5536 けやきワークス

★6	尾西のごはんシリーズ ・ 賞味期限5年。 ・ 味は 12 種類。 ・ アルファ米：白飯、五目ごはん、わかめごはん、梅わかめご飯、赤飯、山菜おこわ、炊込みおこわ、ドライカレー、チキンライス、えびピラフ。 ・ 乾燥粥：白がゆ、梅がゆ。 ・ アルファ米は、お湯で 15 分(赤飯は 20 分)、水で 60 分で出来上がる。 ・ 乾燥粥は、お湯で 5 分で出来上がり、お湯の量で五分粥、全粥などの調整が可能。	尾西食品(株) http://www.onisifoods.co.jp/
★7	カロリーメイト缶 ・ 賞味期限 1 年。 ・ 味は 4 種類。 (コーンスープ、コーヒー、ココア、カフェオレ)	大塚製薬(株) 電話 0120-550-708 平日 9:00~17:00 けやきワークス
★8	やさしくサポートシリーズ ・ 賞味期限 1 年。 ・ ユニバーサルデザインフード区分 2 に準拠。	ハウス食品(株) けやきワークス きざみ野菜のカレー 肉じゃが
★9	やさしい献立シリーズ ・ 温められなくても、食べられます。 ・ 賞味期限 1 年または 1 年 6 ヶ月。 ・ ユニバーサルデザインフード基準準拠。 ・ 区分 1 に該当する商品は 7 種類。 ・ 区分 2 に該当する商品は 13 種類。 ・ 区分 3 に該当する商品は 10 種類。 ・ 区分 4 に該当する商品は 11 種類。 海老と貝柱のクリーム煮 かぼちゃの含め煮 大豆の煮もの	キューピー(株) お客様相談室 電話 0120-14-1122 平日 9:00~17:30 けやきワークス
★10	カロリーメイトゼリー ・ 賞味期限 6 ヶ月。 ・ 味はアップルのみ。	大塚製薬(株) 電話 0120-550-708 けやきワークス

★11	<u>ふっくら白がゆシリーズ</u> ・ 賞味期限 1 年 3 ヶ月。 ・ 梅がゆ、海苔がゆもあり。 ・ 温められなくても、食べられます。 ・ 水とお米が分離しにくく、より安全なお粥といえます。  ふっくら白がゆ	(株)フードケア 電話 042-786-7177 平日 8:30~17:30 けやきワークス
★12	<u>トロミ飲料</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ 味は 2 種類。 (麦茶味、グレープフルーツ風味の水)	★16 に同じ けやきワークス 製造：ハウス食品(株)
★13	<u>缶入りデザート各種</u> ・ 賞味期限 360 日、720 日など。	井村屋(株) 電話 059-234-1882
★14	<u>やさしい献立 ゼリー飲料シリーズ</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ 味は 3 種類。 (りんご、白ぶどう、もも)  ゼリー飲料	キューピー(株) お客様相談室 電話 0120-14-1122 平日 9:00~17:30 けやきワークス
★15	<u>やさしい献立 おかゆ用の具シリーズ</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ ユニバーサルデザインフード区分 3 に準拠。 ・ 味は 4 種類。 (五目ちらしの素、鮭わかめ、和風カレー、たまご丼の具) ・ 温めなくても、食べられます。	キューピー(株) お客様相談室 電話 0120-14-1122 平日 9:00~17:30
★16	<u>大豆スープ</u> ・ 賞味期限 6 ヶ月。 ・ 味は 2 種類。 (鶏だし風味、味噌風味) ・ 常温で飲むことができます。  大豆スープ	全国病院用食材卸売業協同組合 組合員(株)丸八ヒロタ 0587-98-1708 けやきワークス 製造：カゴメ(株)

★17	<u>カラダしっかり おいしいスープ</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ 味は 2 種類。 (とうもろこし味、かぼちゃ味)  からだしっかり おいしいスープ	ホリカフーズ(株) 電話 025-794-5536 けやきワークス
★18	<u>おいしくミキサー</u> ・ 賞味期限 1 年 6 ヶ月。 ・ ユニバーサルデザインフード区分 4 に準拠。  おいしくミキサー	ホリカフーズ(株) 電話 025-794-5536 けやきワークス
★19	<u>おいしく栄養</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ ユニバーサルデザインフード区分 4 に準拠。	ホリカフーズ(株) 電話 025-794-5536
★20	<u>メイバランスソフトゼリー</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ ユニバーサルデザインフード区分 4 に準拠。 ・ 150ml で 150kcal がとれます。 ・ 味は 3 種類。 (ヨーグルト、ピーチヨーグルト、 パインヨーグルト)  メイバランス ソフトゼリー	(株)明治 お客様相談センター 電話 0120-201-369 平日 9:00~17:00 けやきワークス
★21	<u>カルピスのむゼリー</u> ・ 賞味期限 1 年。 ・ 80g で 100kcal がとれます。  カルピスのむゼリー	カルピス(株) お客様相談室 電話 0120-378090 平日 9:00~17:00 けやきワークス

★22	<u>明治ベビーフード 赤ちゃん村 レトルトパウチ</u> ・ 賞味期限 1 年 6 ヶ月。 ・ 5 ヶ月頃から 2 種類。 ・ 7 ヶ月頃から 6 種類。 ・ 9 ヶ月頃から 8 種類。 ・ 12 ヶ月頃から 8 種類。	(株) 明治 お客様相談センター 電話 0120-358-369 平日 9:00～17:00
★23	<u>キューピー ベビーフード</u> ・ 賞味期限 2 年または 2 年 6 ヶ月 ・ 瓶詰なので、瓶の外側から中身が確認できます。 ・ 70g と 100g の 2 種類のサイズがあります。 ・ 月齢に合わせて商品を選べます。 ・ フタを開けるだけで、食べることができます。 ・ 食物アレルギーに対応した商品もあります。	キューピー(株) お客様相談室 電話 0120-14-1122 平日 9:00～17:30



ほかにもこんな商品があります

参 考 商 品	問い合わせ先 平成 24 年 2 月現在
<u>非常備蓄用ミキサー粥</u> ・ 保存期間 5 年。 ・ スプーン付き。 ・ パックの中に直接お湯または水を注いでかき混ぜるだけで、3 分粥から 7 分粥まで簡単に調理できます。 ・ ペーストタイプで、米の粒がありません。 ・ 1 食分 (30g) 111kcal。	まつや(株) 電話 025-387-3325
<u>そふとおかゆ</u> ・ 保存期間 5 年。 ・ パックの中に直接お湯または水を注いでかき混ぜ、約 2 分で完成します。 ・ お米をパフ化（熱と圧力をかけて膨らませる加工）したもののなので、粒々は残ります。 ・ 1 食分 (35g) 129kcal。	(株) マインド 電話 0120-088-056
<u>愛のミルク</u> ・ 粉ミルク、水、発熱剤、乳首、殺菌ウェットティッシュがセットされています。 ・ お湯が沸かせない状況でも、温かいミルクを飲ませることができます。	(株) 非常食研究所 電話 072-653-2641

食品と一緒にあると役立つもの 1

品名	用途
ポリ袋	・ 手袋がわりに使えば、衛生的に調理ができます。 ・ ボウルがわりに使えば、洗い物が減らせます。 ・ 炊き出しの食べ物を分けてもらう時の食器として使うこともできます。
ラップ	・ お皿に敷けば、食器を洗わなくてもお皿をきれいな状態に保てます。 ・ おにぎりも衛生的ににぎれます。
アルミホイル	・ オープンやオープントースター用のお皿として使えます。 ・ ラップと同様にお皿に敷いて使えます。ラップより熱に強いので熱い料理を盛り付ける時に向いています。 ・ 落しふたにすれば、省エネ料理に一役買います。
オープンシート	・ フライパンに敷いて料理すれば、油を敷かなくてもこびりつかず、フライパンも汚れません。 ・ ホットプレートに敷いて料理すれば、ホットプレートを汚しません。 ・ 電子レンジを使うときのお皿代わりに。
ウェットティッシュ	・ 手指の汚れを拭き取って、清潔を保ちましょう。 ・ 掃除をしたり、身体をふいたり、水が使えない環境でいろいろと役立ちます。
キッチンペーパー	・ 洗濯ができないため、ふきんやタオルの代わりとして使って、使い捨てます。 ・ ぬらせばウェットティッシュと同様に使えます。
ティッシュペーパー トイレットペーパー	・ 汚れをふき取るなど、あれば便利です。
除菌スプレー	・ 水で十分に洗い流せない環境で、念のために使うと安心です。
ペットボトル	・ 水を運ぶ容器に使えます。
ゴミ袋	・ ゴミの回収がストップしてしまうと、ごみを密閉して保管しておく必要がでてきます。 ・ バケツなどと組み合わせて、水を運ぶ時にも使えます。



次のページに続きます

食品と一緒にあると役立つもの 2

品名	用途
使い捨てカイロ	・ レトルトパウチ食品を2枚のカイロではさみ、タオル等を巻いて1時間以上保温すると、食べられる程度まで温まります。
紙皿 紙コップ 割り箸 使い捨てスプーン	・ 食器が洗えない時、使い捨てできる食器が役立ちます。 ・ 食形態によっても必要な食器が変わりますので、それぞれ必要なものを備えましょう。
ストロー	・ ペットボトルや缶から直接飲めない人には必要です。
包丁 ナイフ キッチンバサミ	・ 食材を切るのに使います。 
牛乳パック	・ まな板代わりに使えます。 ・ お皿代わりに使えます。
缶きり	・ 缶きり不要の缶詰を備蓄しておくことがベストですが、缶きりが必要な缶詰が支援物資として届けられるかもしれません。
電気調理器具	・ 湯沸しポット ・ ホットプレート ・ 電子レンジ  ・ 比較的、電気の復旧は早いと言われていますので、電気ので使える調理家電があると役立つかもしれません。
調理器具	・ アウトドア用の炊事用品 （バーベキューコンロ、七輪、炭、薪、マッチ、ライター、着火剤など） ・ カセットコンロと予備のボンベ ・ 余震が多く火災の危険がある期間は使用を控えましょう。
口腔ケア用品	・ 誤嚥性肺炎の予防には、口腔内を清潔に保つことも大切です。

- これらを非常時に取り出せる場所に備えておきましょう。いざというとき「買い置きしてあるのに取り出せない」ということが無いように…。
- 一部は、車の中に積んでおくのも良いかもしれません。

編集後記

大規模災害を避けることはできません。しかし、被害を少しでも小さくとどめるための備えをしておくことはできます。いつか起こる災害のために、まずは日ごろから「今、地震が起きたらどう行動しようか？」とイメージをすることが大切です。

停電しても、すぐに明かりをつけられますか？

断水しても、飲み水や生活用水はありますか？

避難場所（福祉避難所）を知っていますか？

暑さ、寒さをしのぐ方法がありますか？

近くに助け合える人がいますか？

ひとたび大災害が発生すれば、誰もが困難な状況に置かれます。それ以上に障がいのある方は「体温調整ができない」とか「初めての場所が苦手」といった要素が加わり、被災後の生活はさらに大変なものになると思われます。

そういった困難の中で「食べること」だけでも十分な備えがあれば、安心感は大いぶ違うものになると思います。

この冊子がみなさんの“安心”の一助となれば幸いです。

表紙の作品

豊田市福祉事業団の施設を利用されているみなさん

参考文献

『これからの非常食・災害食に求められるもの』

新潟大学地域関連フードサイエンスセンター編 光琳 2006年

『これからの非常食・災害食に求められるもの 2』

新潟大学地域関連フードサイエンスセンター編 光琳 2008年

『地震の時の料理ワザ』坂本廣子著 柴田書店 2006年

『栄養と料理 2011年6月号』女子栄養大学出版部

災害用備蓄食品ガイド

平成24年3月発行

社会福祉法人 豊田市福祉事業団

〒471-0062 豊田市西山町2-19

電話 0565-32-8980 ファックス 0565-32-8987

ホームページアドレス <http://fukushijigyodan.toyota.aichi.jp>

