

1. 備蓄食品製造販売等企業紹介

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
1	味の素 (株) 大阪支店	〒530 大阪市北区 西天満1-8-2 TEL:06-366-2230 FAX:06-366-2227	広報グループ 石井 昭一	調味料他食品全般を扱っていますが、備蓄食品としてレトルトごはん、レトルト粥、インスタントスープ、コーンフレーク等各種あります。炊き出し用としては、ほんだし・コンソメスープがよく利用されます。 具たくさんたまごスープ海鮮 1袋 ￥100 きのこ " ￥100
2	エム・シーシー 食品 (株)	〒658 神戸市東灘区 深江浜町32 TEL:06-539-0410 FAX:06-539-0414	大阪支店 市場開発課 吉山 公男	被災者・被災企業の経験を生かし、レトルトパウチの備蓄用食品セットを開発しました。 *117まごころせっと (¥3000) 味つけハンバーグ 100g×1 4袋 とん汁 200g×1 4袋 とうもろこしのおかゆ 250g×1 2袋 さつまいものおかゆ 250g×1 2袋
3	大塚製薬 (株) 神戸支店	〒650 神戸市中央区 栄町4-2-16 TEL:078-371-5261 FAX:078-371-5271	販売促進課 中間 紀子	カロリーメイト 5品 ￥194 ザ・カルシウム ￥68 ネーチャーメイド ￥680～980 5大栄養素をバランスよく摂れるカロリーメイト、日常でも不足しがちなカルシウム・鉄分を補うことができるネーチャーメイド、ザ・カルシウム。品質保証期間は、カロリーメイト、ザ・カルシウムが1年間、ネーチャーメイドは2年間です。
4	尾西食品 (株)	〒108 東京都港区 三田4-15-36 TEL:03-3452-4020 FAX:03-3456-3783	営業部 谷米 孝三 篠原 洋一	炊きたてのご飯を熱風で乾燥させ、ご飯の味覚や、栄養分を損なわず、長期保存(5年)が可能です。開発されて50年、軽量で、かさばらず備蓄用には最適です。お湯かお水を注ぐだけでふっくらご飯にもどります。 白飯1食 280円 山菜おこわ1食 380円 赤飯1食 340円 五目ご飯 1食 340円 炊き出しタイプ 10～50食 2900～14800円(各種有)
5	(株)共進舎 牧農園	〒650 神戸市中央区 橘通1-2-12 TEL:078-371-1761 FAX:078-371-5507	販売促進部 山口 一行	ナチュラルでヘルシーな食卓に自然のおいしさをお届けする。それは今も昔もこれからも変わらない共進牧場のモットーです。 森永きぬこし豆腐 290g 140円 (賞味期間10ヶ月) ロングライフ牛乳 1リットル 228円

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
6	(株)栗本五十市 商店	〒737-06 広島県大竹市 玖波2-6-10 TEL:08397-3-2680 FAX:08397-3-2681	小郡営業所 栗本 保男	治療用食品・業務用食品を広島県・山口県・ 大分県の海上自衛隊・病院・福祉施設等に納 入。 冷凍太巻 300g 1本 ￥450 細巻 110g 1本 ￥120 いなり 40g 1ヶ ￥50 糖尿病食 冷凍太巻 300g ￥500 (6単位) " 細巻 110g ￥140 (2単位) " いなり 40g ￥55 (1単位) K.N.S (保存水) 5リットル ￥5000
7	(株)三和化学 研究所 神戸営業所	〒650 神戸市中央区 橋通4-2-1 TEL:078-371-0915 FAX:078-371-6734	医療食担当 川合 弘純	そしゃく・嚥下困難な場合、低栄養時の栄養 補給にご使用ください。 ブレンダー食 200Kcal×1袋 ￥300 トロメリン 10g×50包 ￥2500 サイエットーV 200ml×24パック ￥5520 液状サイケンラクト 200ml×24パック ￥6720
8	キューピー(株) 大阪支店	〒532 大阪市淀川区 西中島5-14-22 TEL:06-305-3111 FAX:06-305-2189 *問合せ先 TEL:03-5485-3311 (お客様相談室)	家庭用営業 4課 古賀 祐栄	赤ちゃんベビーフードからお年よりのおかゆ まで皆様にご利用いただけます。 キューピーベビーフード ミックスジュース 100ml ￥120 マカロニグラタン 1ビン ￥140 野菜おじや 1ビン ￥140 アオハタ 白がゆ ￥150 玉子がゆ ￥170 梅がゆ ￥160 ジャネフビスコット 3枚×4袋 ￥330
9	近畿 コカ・コーラ ボトリング(株)	〒566 摂津市千里丘 7-9-31 TEL:06-330-2191 FAX:06-330-2040	広報部、 お客様相談 担当 西田 貞美	兵庫県・大阪府・京都府を営業範囲として、 コカ・コーラ、ファンタ、ジョージアコーヒー 等飲料の製造・販売を行っています。
10	三共 (株) 大阪支店	〒541 大阪市中央区 道修町1-3-13 TEL:06-203-3421 FAX:06-227-5774	営業課 辻村 征信	栄養成分表示のあるレトルト食品等を取扱っ ています。 一般品： ラーメン類： ビーフ豆のカレー ￥275 和風ラーメン ￥300 和風たけのこカレー ￥275 華風膳ラーメン ￥220 フルーツのカレー ￥275 ラーメン(2袋入) ￥300 ビーフカレー ￥300 ラーメン(10袋入) ￥1500 美味トマトシチュー ￥300 美味 クリームシチュー ￥300 牛どん ￥275

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
11	永岡商事(株)	〒733 広島市西区 西観音10-10 TEL:082-231-9371 FAX:082-292-1402	営業部 吉見 晃宗	スペイン「ホセ・ミグエル・ポベタ社」無菌 室製法と包装技術により開発された備蓄用の しっとり、ふっくらしてロングライフ（2年 保存可）の販売 ロングライフブレッド ¥150 冷凍弁当 ¥500 ロングライフバニラパン¥150 飯缶 ¥350
12	日本ジフィー 食品(株)	〒541 大阪市中央区 久太郎町2-4-31 TEL:06-271-0734 FAX:06-271-6706	大阪営業部 販売二課 津止 龍生	ジフィーのフリーズ・ドライ食品は、新鮮な 材料を零下40℃以下の極低温で、瞬間に凍ら せ高真空で水分を昇華脱水させたものです。 栄養成分は、そのまま残り、香、味、色も生 きています。水分をプラスするだけで、もと どおりになり、長期保存が可能、防災食とし て利用できます。 例：野菜ミックス 160g（生換算量） ¥330 玉ねぎ 116g（ ” ） ¥330 ほうれん草 200g（ ” ） ¥330 卵 160g（ ” ） ¥330 牛肉 67g（ ” ） ¥330 かに雑炊 20g ¥420 天丼 123g ¥420 牛飯 130g ¥420 すき焼き 45g ¥420 五目飯 127g ¥420 八宝菜 40g ¥450 ドライフルーツ 30g ¥450
13	萬有エー・ エス・シー(株)	〒103 東京都中央区 日本橋室町2-5-13 ホックビル3 F TEL:03-3242-1571 FAX:03-3242-1577	食品部 色川 順子	病人患者向けの食品の販売 ゆめごはん マクトン
14	兵庫県 ヤクルト グループ	〒654 神戸市中央区 熊内町5-3-8 神戸ヤクルト販売(株) TEL:078-241-8960 FAX:078-241-8407	企画広報 田所真祐美	腸に生きたまま届き、良い働きをするヤクル ト菌（Lカゼイシロタ株）が健康のお手伝い をします。 クロレラヤクルトラーメン ¥ 75 ヤクルト80 Ace 価格 ¥ 60 きになる野菜ミニ（3個パック）¥200
15	ブリストル・ マイヤーズ スクイブ(株)	〒564 吹田市江坂町 1-13-41 TEL:06-337-0531 FAX:06-337-0514	ミード ジョンソン 営業部 宮 実	アイソカル 「ブースト」 200ml×30缶 ¥4500 ・美味しさを追求 ・高たんぱく・高カルシウム タンパク質 8.6g／缶 カルシウム 300mg／缶

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
16	ヘルシー フード(株)	〒191 東京都日野市 日野7774 TEL:0425-81-2152 FAX:0425-84-1944	営業 福嶋 良治	サバイバルカプセルは、缶に完全密封されていますので、長期保存（5年間）できます。缶切を使わず簡単に開缶し、熱湯ですぐもどる完全調理済み食糧です。万一お湯または水がない場合でも、そのままスナックのように召し上がれます。 (保存期間 5 年間) サバイバルカプセル（金額は 1 缶あたり） おかゆ 100 g ¥1300 ポークカレー 200 g ¥1500 アルファ化米 325 g ¥1100 クリームシチュー 200 g ¥1500 スティッククラッカー 280 g ¥ 800 オニオンスープ 200 g ¥1500 鮭ごはん 335 g ¥1300 カプセルエイト 8 缶入 200 g ¥9800
17	森永乳業(株)	〒658 神戸市東灘区 深江浜町34-1 TEL:078-453-5111 FAX:078-453-6486	栄養食品部 林 敬一郎	森永ドライミルク はぐくみ 980 g ¥2550 森永チルミル あゆみ 980 g ¥2100 乳蛋白質消化特殊粉末 MA-1 850 g ¥3500 赤ちゃんの水 1500ml ¥ 300 プチベビーナ 80 g × 2 ¥ 500 MA - 8 500ml ¥ 300 MA - 2 500ml ¥ 500 PN - Ni 200ml ¥ 240
18	(有)日高食品 工業所	〒023 岩手県水沢市 大畑小路27 TEL:0197-23-3242 FAX:0197-24-0471	代表取締役 今野 兵蔵	個人・大量給食に使用可能なワンクイックライスは、面倒な給水の測定が不要。衛生的で500食分 2 人で30分で処理が可能です。救助病人用粥の素及びCa強化アルファ米も製造しています。他に、固形燃料付きの携帯炊飯器もあります。 携帯炊飯器 1 台 ¥3500 災害救助食糧ワンクイックライス 白飯 80 g ¥105 五目ドライカレー 80 g ¥125 赤飯おこわ 80 g ¥120 白粥の素 80 g ¥ 80 * 3 色入りは、上記価格の 3 倍
19	カネボウ フーズ(株)	〒173 東京都板橋区 板橋1-42-13 TEL:03-5248-5319 FAX:03-5248-5335	企画部マー ケティング課 関川準一郎	カネボウ 広東麺シリーズ ¥165 カネボウ ホームラン軒シリーズ ¥155 カネボウ カップしるこ ¥110

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
20	ハウス食品(株)	〒103 東京都中央区 日本橋本町2-5-11 TEL:03-3243-1226 FAX:03-3279-2169	マーケティング マネージャー 室 一柳 和文	
21	明星食品(株)	〒151 東京都渋谷区 千駄ヶ谷3-50-11 TEL:03-3370-1656 FAX:03-3370-1291	営業本部 営業部 酒井原雄策	明星チャルメラ (しょうゆ・みそ・とんこつ) ￥ 90 明星中華三味 (広東・北京・四川) ￥130 明星一平ちゃん (しょうゆ・とんこつ・みそ) ￥155 明星うまつゆラーメン (しょうゆ・白湯) ￥165
22	日清食品(株)	〒532 大阪市淀川区 西中島4-1-1 TEL:06-305-7725	広報室 島野 治志	

	会 社 名	所在地・電話番号	担当者氏名	取扱い備蓄食品の種類と価格
23	エスコック(株)	〒564 大阪府吹田市 江坂町1-12-40 TEL:06-338-3501	マーケティング 部 広告宣伝チーム 村上 嘉彦	「海の家名物大盛りいか焼きそば」 「スーパーカップ」 「ヌードル・グー (Noodle Good!)」 「ラーメンの鉄人」
24	東洋水産(株) 関西事業部	〒658 神戸市東灘区 深江浜町38 TEL:078-452-5580	神戸工場 戎 浩	展示商品 レトルト米飯・赤飯・五目釜めし

2. 報道記事

p.177-182 新聞記事の転載あり 省略

3.学会発表等

震災後、食生活に関する調査・研究が広範囲で行われ発表されていますが、当栄養士会員の発表のみ一部紹介する。

(1)阪神・淡路大震災による避難生活に関する調査

1995年9月第17回日本健康増進学会(奈良)

(2)兵庫県県立健康センターにおける避難所の食事状況についての一考察

1995年10月第42回日本栄養改善学会(大分)

(3)阪神・淡路大震災と食環境

1995年10月日本栄養・食糧学会近畿支部大会

(4)骨アップ教室受講者における震災の影響について

1996年9月第43回日本栄養改善学会(東京)

(5)阪神大震災における被災家庭での食 -よく利用した調理器具と食品-

1996年3月第12回兵庫県栄養改善研究発表会

(c)1997兵庫県栄養士会（デジタル化：神戸大学附属図書館）

(1)阪神・淡路大震災による避難生活に関する調査

○松 葉 真、大 畠 良 美、西 野 眞 子
南 禮 三 (兵庫県立健康センター)

【はじめに】

1995年1月17日午前5時46分に発生した、兵庫県南部地震は阪神地域を直撃するマグニチュード7.2という、大規模な直下型地震であったため、住宅・駅・高速道路等が一瞬のうちに倒壊、電気・ガス・水道等のライフラインも供給停止、道路・鉄道等の交通網も麻痺した。

当健康センターは、神戸市東灘区に位置し、阪神淡路大震災による犠牲者1,338名を出した被害の最も大きい地域であるため、家族や家を失った被災者が余震に怯えながら自然発生的に集まり「避難所」となった。

当健康センターの避難者に神戸市が提供した食事内容についての調査と、100日目に「身体に関するアンケート調査」を行ったので報告する。

【調査対象】

当健康センターに避難している30世帯53人(男性23人・女性30人)を対象とした。なお、年齢は15～82歳であった。(多い年代は、50代34%、40代19%、60代13%...)

【調査方法】

提供された食事を当健康センターの栄養士が中心となって、計量・栄養価を算出(第四次改訂の食品成分表により算出)これを、避難者の年齢構成から算定した栄養所要量と比較した。

100日目には食生活が身体に及ぼす影響をみるために、アンケートによる聞き取り調査を行った。

【調査結果】

食事内容(1日当たりの提供された食事) 1. 第1週目(前半)「おにぎり、菓子パン」エネルギー所要量の17%、2. 第1週目(後半)「おにぎり、菓子パン、カップ麺等」エネルギー所要量の33%、3. 第2週目「おにぎり弁当、菓子パン、カップ麺等」エネルギー所要量の54%、4. 第3週目「おにぎり弁当、菓子パン、牛乳、カップ麺等」エネルギー所要量の60%、5. 第4週目「おにぎり弁当、菓子パン、又は調理パン、牛乳、カップ麺等」エネルギー所要量の66%、6. 2ヵ月「特製弁当、調理パン、菓子パン、牛乳、果物等」エネルギー所要量の100%であった。

身体に関するアンケート調査では、【身体面で肩こり72%、眠れない55%、咳が出る50%】【精神面でイライラすると根気が無いが共に56%、物事が気になる・熱中出来ないが50%】と、疲れが目立った。体調の崩れを示す、下痢6人・便秘0人と非常に少なかった。

【まとめ】

1. 最初の5日間は、提供された物資のみの対応しか出来なかったが、震災後6日目には、電気が復旧し、カセットコンロも配置され、湯を沸かしたり、電子レンジで温め直すことが出来るようになり、汁物としてカップラーメン等を提供することが出来た。

2. 2月末まで2回食であった為、1回分の食事については、当健康センター独自で炊き出しをして対応した。

まず、当健康センター独自で炊き出しをするに当たり、注意したことは、衛生的に取り扱う事は言うに及ばず、1.温かい物を出す2.野菜・特に緑黄色野菜をたっぷりと使う3.便秘予防のため、こんにゃく・海草・いも等繊維の多い食品を使うことを配慮した。

3. 又この間、3種類の「おにぎり弁当」が繰り返し提供された為、弁当をバラして煮込み、カレー味・トマト味・しょうゆ味等、アレンジして提供した。

4. 2月1日から牛乳が、1日1本提供されるようになったが、カルシウムの摂取量が少ないため、救援物資の煮干を毎夕食後に、1日1人当たり5匹提供し、食べるように指導した。

【考察】

公共の施設は、避難所になる可能性があるので、

1. 食事対応のマニュアルの整備と配置が必要である。
2. カンパン・水・缶詰等の食品の備蓄が必要である。(缶詰は、イージーオープンの缶詰等の配慮を)

以上のことから、今回のように長期間にわたり食事を提供する場合の栄養管理・衛生管理(季節的に助けられたが)には、栄養士の関与等が非常に重要であると考えられる。

また、体調の崩した者が少なかったのは、運動指導員によるストレッチ体操の実施と炊き出しによる栄養補給が良かったものと考えられる。

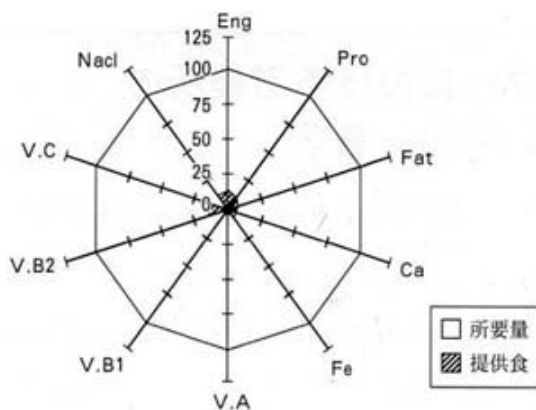


図1 震災1週間（前半）

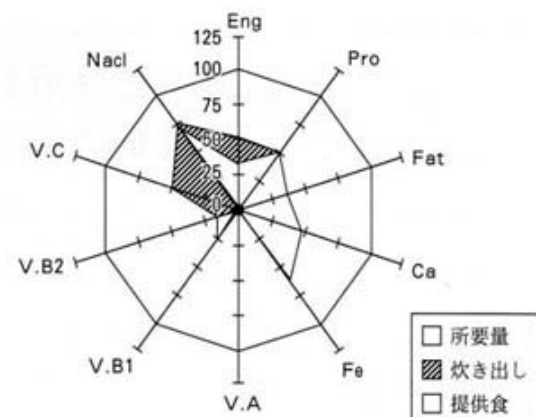


図2 震災1週間（後半）

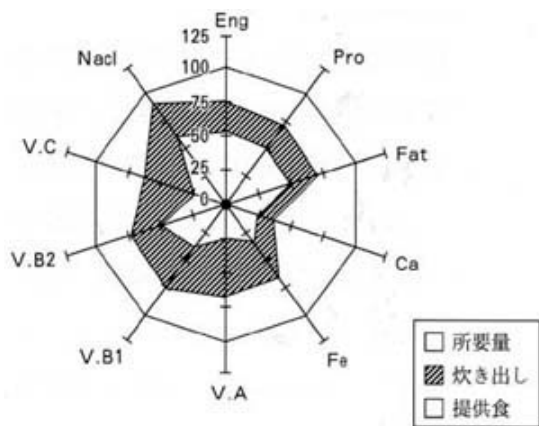


図3 震災2週間

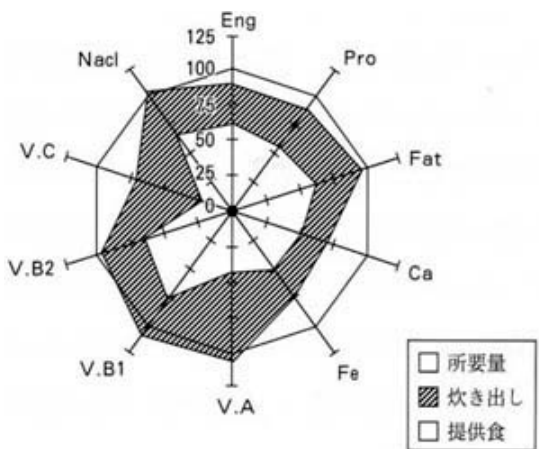


図4 震災3週間

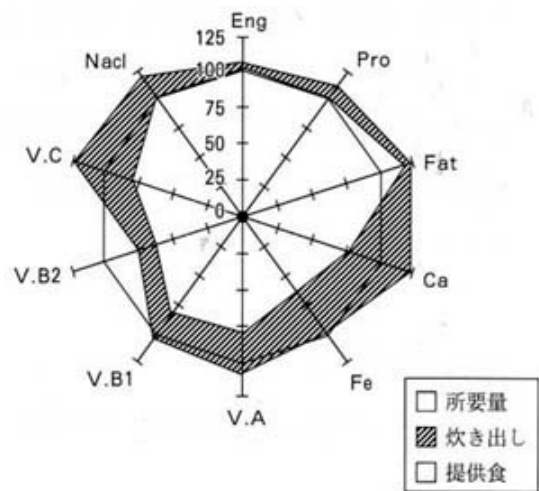


図5 震災4週間

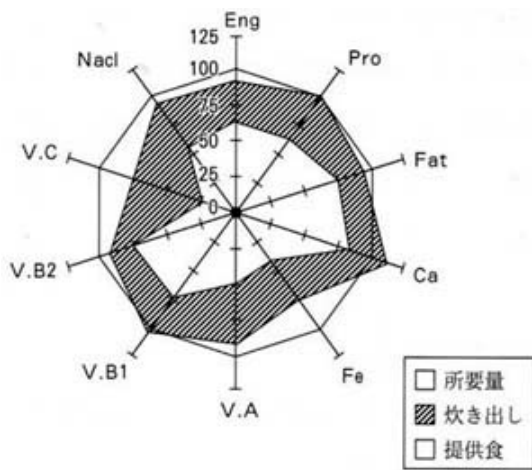


図6 震災2ヶ月

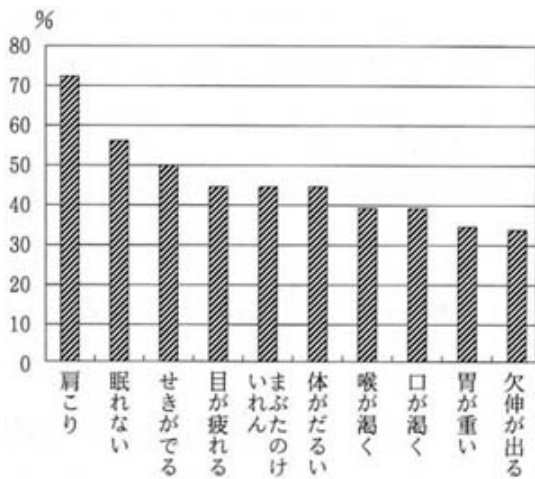


図7 身体に関するアンケート結果I

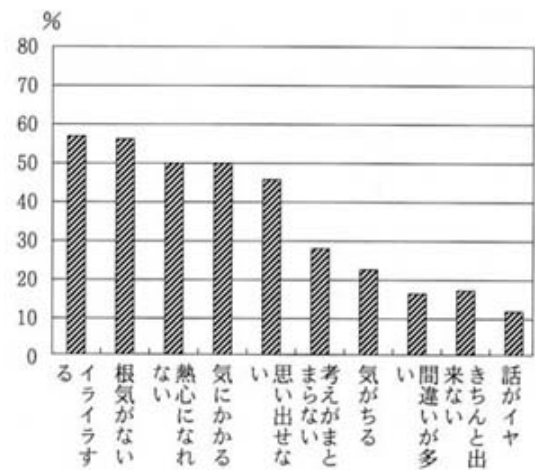


図8 身体に関するアンケート結果II

(2)兵庫県立健康センターにおける避難所の食事状況についての一考察

○松葉 真（兵庫県立健康センター）
西野 眞子（ " ）
南 禮三（ " ）

【はじめに】

1995年1月17日午前5時46分に発生した、兵庫県南部地震は阪神地域を直撃するマグニチュード7.2という、大規模な直下型地震であったため、住宅・駅・高速道路等が一瞬のうちに倒壊、電気・ガス・水道等のライフラインも供給停止、道路・鉄道等の交通網も麻痺した。当健康センターは、神戸市東灘区に位置し、阪神淡路大震災による犠牲者1,338名を出した被害の最も大きい地域であるため、家族や家を失った被災者が余震に怯えながら自然発生的に集まり「避難所」となった。当健康センターの避難者に神戸市が提供した食事内容についての調査と、100日目に「身体に関するアンケート調査」を行ったので報告する。

【調査対象】

当健康センターに避難している30世帯53人(男性23人・女性30人)を対象とした。なお、年齢は15～82歳であった。(多い年代は、50代34%、40代19%、60代13%...)

【調査方法】

提供された食事を当健康センターの栄養士が中心となって、計量・栄養価を算出(第四次改訂の食品成分表により算出)これを、避難者の年齢構成から算定した栄養所要量と比較した。

【調査結果】

食事内容(1日当たりの提供された食事)1.第1週目(前半)「おにぎり、菓子パン」エネルギー所要量の17%、2.第1週目(後半)「おにぎり、菓子パン、カップ麺等」エネルギー所要量の33%、3.第2週目「おにぎり弁当、菓子パン、カップ麺等」エネルギー所要量の54%、4.第3週目「おにぎり弁当、菓子パン、牛乳、カップ麺等」エネルギー所要量の60%、5.第4週目「おにぎり弁当、菓子パン、又は調理パン、牛乳、カップ麺等」エネルギー所要量の66%、6.2カ月「特製弁当、調理パン、菓子パン、牛乳、果物等」エネルギー所要量の100%であった。

【まとめ】

1. 最初の5日間は、提供された物資のみの対応しか出来なかったが、震災後6日目には、電気が復旧し、カセットコンロも配置され、湯を沸かしたり、電子レンジで温め直すことが出来るようになり、汁物としてカップラーメン等を提供することが出来た。
2. 2月末まで2回食であった為、1回分の食事については、当健康センター独自で炊き出しをして対応した。なお、当健康センター独自で炊き出しをするに当たり、注意したことは、衛生的に取り扱う事は言うに及ばず、1.温かい物を出す2.野菜・特に緑黄色野菜をたっぷりと使う3.便秘予防のため、こんにゃく・海草・いも等繊維の多い食品を使うことを配慮した。

3. 又この間、3種類の「おにぎり弁当」が繰り返し提供された為、弁当をバラして再調理を行った。
4. 2月1日から牛乳が、1日1本提供されるようになったが、カルシウムの摂取量が少ないため、救援物資の煮干を毎夕食後に、1日1人当たり5匹提供し、食べるように指導した。

【考察】

公共の施設は、避難所になる可能性があるので、1.食事対応のマニュアルの整備と配置が必要である。2.乾パン・水・缶詰等の食品の備蓄が必要である。(缶詰は、缶切のいないイージーオープンの缶詰等の配慮を)以上のことから、今回のように長期間にわたり食事を提供する場合の栄養管理・衛生管理(季節的に助けられたが)には、栄養士の関与等が非常に重要であると考えられる。なお、今回避難所として、当健康センター独自で炊き出しを行い、対応してきた事は、どの避難所よりも、健康管理・栄養管理・衛生管理は優れていたと自負している。

(※図はP185と同様のため省略)

(3)阪神・淡路大震災と食環境

大阪市立大学 大谷 貴美子、小西 洋太郎
枇杷木 ひとみ
兵庫女子短期大学 ○春 木 敏

【はじめに】

都市を破壊し、5,500余名の死者とライフラインの壊滅、交通網寸断をもたらした大震災は住民の食環境をも一瞬にして破壊した。救援体制・栄養士活動が被災者の食環境の建て直しにどう貢献したか、問題点は何か、今後の災害対策にむけて考察する。

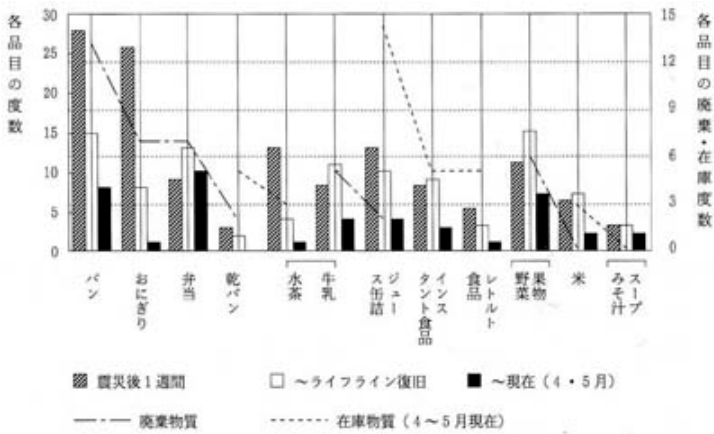
【調査方法】

兵庫県栄養士会会員(阪神・神戸地区)から職域人数配分により150名を抽出し、アンケート紙を郵送(95.4.5)。救援物資の内容・流通、被災者の食生活、ボランティア・栄養士活動の実態と問題点について自由回答方式で質問した。

【結果・考察】

回収率34%(学校23、病院11、教育養成2、福祉5、その他10、計51名)を得た(95.5.8)。救援物資の内容、経過(図1)より基礎食料として水、糖質食品、缶詰を2、3日分各地区で備蓄する。被災地と周辺地域の対策本部から学校単位に搬送、各避難所へのラインアップを敷く。被災者の食生活は単品、加工品で栄養不良が顕著。ボランティアの炊き出しはメニューや実施場所・回数等に問題あり、ネットワーク化が必要。栄養士活動は被災地、派遣いずれも「活躍できた」は40%と低く、災害時における食の専門家としての責務が問われる。災害時食環境に関してシステム化をすすめなくてはならない。

図 1 救援物資の内容と経過



(4)骨アップ教室受講者における震災の影響について

○松 葉 真、大 畠 良 美、大 西 千 鶴、
河 村 剛 史、西 野 眞 子*
(兵庫県立健康セ、*兵庫県立生活科学セ)

【はじめに】

震災から10カ月が過ぎ身体的影響が懸念されている県民に対して、骨粗鬆症の改善のために平成2年から開催している『骨アップ教室』を実施した。その受講者における交通機関やライフラインが寸断された時期の生活状況との関連等について報告する。

【調査方法】

教室を平成7年11月から3回実施し、骨塩量測定はDEXA方式アロカ社製DCS-600を用い、アンケート調査等も行いその結果をまとめた。対象者は女性27名で、うち『水くみをした群』19名(A群)と『水くみをしない群』8名(B群)に分けての状況比較等を行った。(年代別:20～30代4名、40～50代15名、60～70代8名)

【調査結果】

1. 教室の受講理由は、(震災で気になった)44.4%、(再度受講希望者)29.6%の順であった。
2. 図1、避難日数は、A群19.9日、B群0.2日。ライフライン復旧までの日数は、(ガス)A群50.2日、B群19.9日、(水道)A群34.2日、B群7.2日、(電気)A群7.2日、B群2.8日であった。
3. 水くみの状況は、(日数)27.1日(1日当たりの頻度)2.1回
4. 図2、震災前後の運動継続者数は、A群15人から3人に、B群5人から1人と共に減少した。
5. 交通機関麻痺と水くみのためにかかった1日当たりの歩行時間は、(1カ月目)113分、(3カ月目)71分。歩行した人の割合は、A群は47.4%、B群が12.5%であった。
6. 図3、骨塩量の比較は、A群-94.0%、B群-88.0%で有意差はなかった。
7. 骨塩量状況は、Z-スコアが(100%以上)25.9%、(90%代)33.3%、(80%代)25.9%、(79%以下)14.8%であった。
8. 食習慣と骨塩量の関係では、図4、「子供 の頃に牛乳・乳製品を摂取していた」割合が(100%以上)に42.9%と高かった。

また、図5「現在、牛乳類を摂取している」割合が(79以下)に75%と高かった。

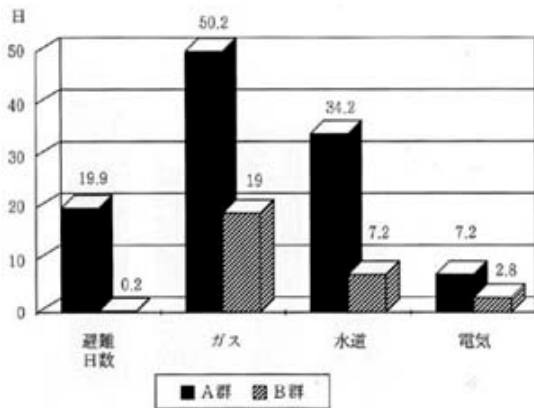


図1 非難日数とライフライン復旧状況

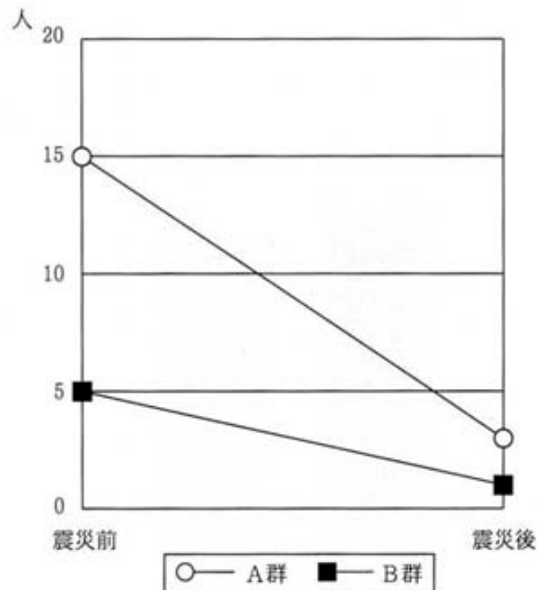


図2 震災前後の運動継続者数

【考察】

1. 教室受講理由は、震災で気になったという者が44.4%と高く、例年の受講理由である一度測定してみたいという理由と異なり、震災による骨への関心がより一層高まっている。
2. 水くみは、水道復旧にかかった日数の約8割、27日のもわたる長期間であった。
対象者が女性だったため、男性に比べ、1回に運べる量が少ないために、水くみの頻度および回数が高くなっていた。
3. 食習慣では、子供の頃から牛乳を摂取している者に、骨塩量が高いことが改めて再認識された。また、現在骨塩量の低い者ほど、骨粗鬆症の改善のために牛乳の摂取に努めている。
4. 震災以後2カ月までは、交通機関やエレベーターなど機能の麻痺や生活に余裕がないため、定期的な運動を中断した者が多く、その代わりに水くみでの歩行や階段の昇降が、有効な運動量を確保出来たのではないかと。特に、今回の骨塩量測定は、上腕のとう骨部位だったため、バケツ等を持ち歩行や階段の昇降が、両群には有意差は無いものの骨塩量の低下を防いだのではないだろうか。

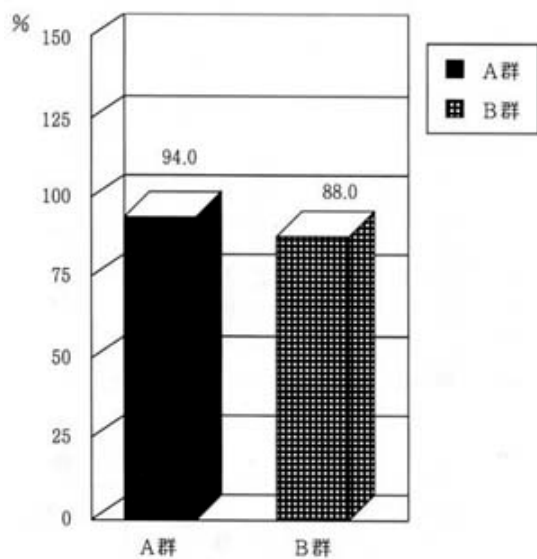


図3 骨塩量（zスコア）の割合

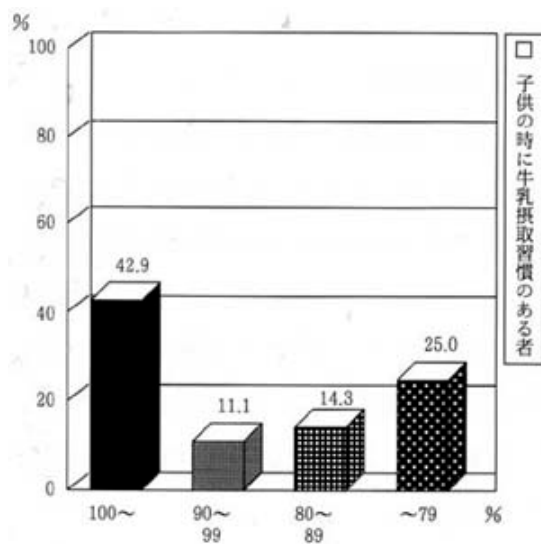


図4 骨塩量別の子供時の牛乳摂取習慣

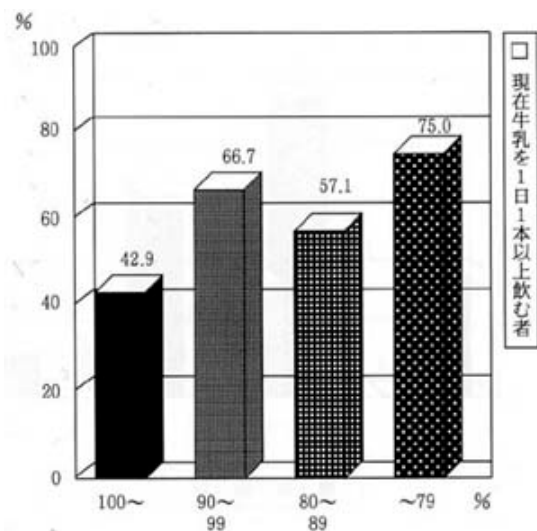


図5 骨塩量別の現在の牛乳摂取習慣

(5)阪神大震災における被災家庭での食

ーよく利用した調理器具と食品ー

甲南女子大学短期大学部家政科食物栄養専攻

○萩 原 美 穂、平 松 真樹子、深 谷 瑠 香、本 田 奈津子
前 田 邦 子、林 香 枝、奥 田 和 子

1 はじめに

兵庫県南部を直撃した阪神大震災は、食べ物づくりの環境を一変させた。ガス、水道の寸断、復旧の長期化、飲食店舗の崩壊、閉鎖、交通網の寸断にともなう食料供給の偏り飲食店での外食不能など、食事づくりのうえで新しい対応が求められた。加えて、度重なる大きな余震に見舞われたことも食事づくりに制約を与えた。果たして被災市民はこうした不慣れな状況をどう克服したのだろうか。被災家庭の食事の取り組みの実態を調べた。今後こうした災害時、家庭での食事づくりにどのような備えが必要かについて検討した。

2 調査方法

調査期日-1995年6月9日 調査地域-芦屋市若葉町の高層住宅に居住する 100世帯(平均家族員 3.3人、子供数1.2人、記入者は女性92%、年令50歳以上67%)を対象にした。15項目からなる調査用紙を用いてアンケートを行なった。

3 調査結果

よく使用した調理器具を表1に示した。1人平均6種類使用しており、そのベスト5は電子レンジ、電気ポット、電気釜、オーブントースター、ホットプレートである。いずれも80%以上の使用率であった。カセットコンロ27%を除いてすべて電気製品であった。欲しかった電気器具は電磁調理器で10%あった(表2)。カセットコンロは被災後約半数が手に入れた(表3)。被災時によく作った食べ物、調理方法を表4、表5に示した。朝食:食パン、菓子パン+おかずとして卵+飲物、昼食:そば、うどんなどの一品もの、夕食:鍋物、鉄板焼き、シチュー、カレー、それにごはんのおかずになる主菜というパターンが多かった。調理法は朝食:市販の加工品で整えたもの、昼食:炒める、煮る、夕食:煮る、生食、焼く、炒めるが多く、全体では煮る4割、生食3割、焼くと炒めるで3割であった。よく食べた加工品を図1に示した。1人当たり5.4個で、冷凍食品33%、インスタント食品27%、レトルト食品21%、缶詰17%であった。冷凍食品はうどん、そば、ラーメン、餃子焼売、豚まん、焼きおにぎり、グラタン、ドリア、ピザなどであった。被災時に一番食べたかったのは魚料理、生野菜・サラダであった(表6)。食事づくりで一番工夫したことの66%は料理時と後片付け時の水の節約であり、栄養のバランスも22%あった(表7)。使い捨て食器の使用者は68%で、そのうち食器が破損して使えなかった人は約3割で、残り7割は水がないからという理由であった。使い捨て食器の使用はできるだけ減らしたいものである。水汲みは夫婦と子どもが協力していた。非常時とはいえ1日3食、さまざまな調理器具を駆使して工夫しながら食事がされていた。

表 1 震災時に使用した調理器具とその使用ひん度

	毎日使った		時々使った		使わなかった		持っていたが 使えなかった		合計
	n	%	n	%	n	%	n	%	
電 子 レ ン ジ	75	79	14	15	2	2	4	4	95
電 気 ポ ッ ト	87	94	4	4	2	2	0	0	93
電 気 釜	63	73	15	17	6	7	2	3	86
オーブントースター	42	53	29	36	8	10	1	1	80
ホットプレート	18	23	43	55	16	21	1	1	78
鍋もの用鍋（電気）	16	25	31	49	12	19	4	7	63
トースター	14	32	15	34	15	34	0	0	44
カセットコンロ	25	93	2	7	0	0	0	0	27
電 磁 調 理 器	7	54	6	46	0	0	0	0	13
液化ガスコンロ	5	100	0	0	0	0	0	0	5
電 気 コ ン ロ	2	50	2	50	0	0	0	0	4
電 気 ジ ャ ー	2	100	0	0	0	0	0	0	2
鍋	1	100	0	0	0	0	0	0	1
グリルパン	1	100	0	0	0	0	0	0	1
オープンレンジ	1	100	0	0	0	0	0	0	1
フライパン	1	100	0	0	0	0	0	0	1
電気コーヒー沸騰器	1	100	0	0	0	0	0	0	1
電 磁 鍋	0	0	1	100	0	0	0	0	1
ス ト ー ブ	1	100	0	0	0	0	0	0	1
合 計 n	362		162		61		12		597

表2 震災時に欲しかった電気器具

電気器具	人数
電 磁 調 理 器	10
ホ ッ プ レ ー ト	4
電 気 温 水 器	2
電 気 鍋	2
電 気 魚 焼 器	2
電 子 レ ン ジ	2
電 気 ポ ッ ト	1
電 気 天 ぶ ら 鍋	1
電 気 万 能 鍋	1
合 計	25

表3 使用したカセットコンロの入手方法

	人数	%
震災前から持っていた	41	56
震災後もらった	17	24
友人から	4	6
親戚・知人から	10	14
近所から	2	3
会社から	1	1
自分で購入	12	16
救援物資	3	4
合 計	73	100

表4 震災時によく作った食べ物

朝 食		昼 食		夕 食	
人数		人数		人数	
ごはん	13	ごはん	3	ごはん	3
おにぎり	3	おにぎり	3	炊き込みごはん	2
食パン	54	食パン	3	おじや	2
菓子パン	14	焼きめし	17	すし	2
ホットケーキ	3	ピラフ	2	その他 ¹⁾	3
その他 ¹⁾	5	丼物	5	小 計	12
小 計	92	その他 ¹⁾	7	めん類	4
焼き魚	5	小 計	40	焼きそば	2
野菜炒め	5	うどん・そば	24	スパゲティ	6
焼きもの	3	ラーメン	21	カレー	14
惣料理	33	めん類	17	シチュー	12
チーズ	3	焼きそば	8	さしみ	5
サラダ	11	スパゲティ	1	煮もの	13
つけもの	3	そうめん	1	炒めもの	9
果物	6	小 計	71	トンカツ	4
その他 ¹⁾	5	煮物	5	唐揚げ	2
小 計	74	野菜炒め	5	天ぷら	3
みそ汁	24	お好み焼き	5	えびフライ	4
スープ	3	カレー	7	魚料理(煮魚)	12
牛乳	4	果物	2	鍋もの	31
コーヒー	13	その他 ¹⁾	12	すき焼、しゃぶしゃぶ	10
紅茶	2	小 計	36	焼き肉(鉄板焼)	18
その他 ¹⁾	2	4) もち、ぞうに、サンドイッチなど		ぎょうざ、春巻き	5
小 計	48	5) ハンバーグ、肉じゃが、酢のもの		グラタン、ドリア	3
1) 雑炊、もち、マフィン、かゆ、ハンバーガー、1人ずつ		6) どんぶりものなど		ハンバーグ	2
2) ソーセージ、ハム、しゃけなど		7) ステーキ、ハヤシライス、焼鳥など		サラダ	4
3) 野菜ジュース、穀もの				酢のもの、ひたしもの	6
				その他 ¹⁾	20
合計(a)	214	合計(b)	147	小 計	177
総計(a)+(b)+(c)=572				汁	8
				飯汁	6
				スープ	2
				小 計	16
				合計(c)	211

表5 どのような料理方法が多かったか

	いつ作ったか			1日 合計 人数	調 理 方 法					
	朝食	昼食	夕食		煮る	生食	焼く	炒める	湯をそそぐ	
汁もの	味噌汁 △	—	○	63	●					●
	スープの素など △	—	△	37						
野菜	煮もの △	×	○	30	●			●		
	炒めもの —	—	—	45						
卵	卵焼 ○	—	—	29	●		●			
	ゆで卵 ○	—	—	26	●					
肉	焼き肉 △	×	○	46	●		●			
鶏もの	—	×	—	61	●					
ご飯もの	炒め飯 ×	○	×	24	●			●		
	おじや —	—	—	15	●					
ゆでもの	—	—	—	11	●					
生もの	サラダ —	○	○	34		●				
	豆腐など ○	—	○	35		●				
	果物 ○	—	—	58		●				
	刺身 ×	×	○	30		●				
その他	—	—	—	6						
合 計	人数	550	206	157	75	69	37			
	%	1人平均5.5記入	100	(37)	(29)	(14)	(13)	(7)		

○ 多い △ やや多い — 少ない × めったにない

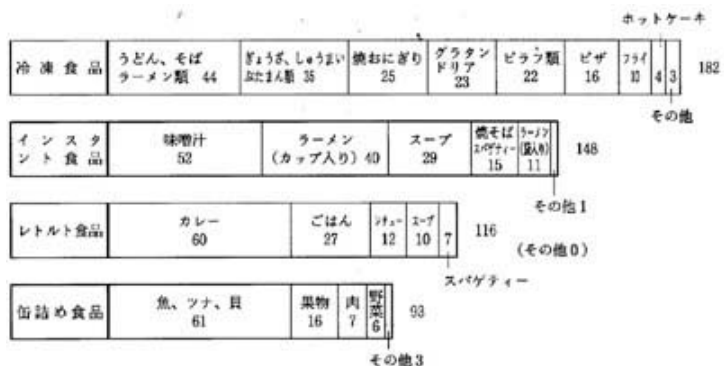


図1 震災時によく食べた加工食品

表6 震災時に一番食べたかった食べ物

魚料理	握り寿司、刺身	17	38
	煮魚	11	
	焼魚	10	
生野菜、サラダ（果物を含む）		25	
鍋もの、温かいもの		13	
揚げもの		16	
味噌汁、汁物		4	
その他（ケーキ、グラタンなど）		2	
合 計		98	

表7 食事づくりで一番工夫したことはなんですか

1) 料理時の水の節約	31 (35)
水を大量に使わなくてすむ料理	13
生野菜、生ものは避ける	2
冷凍野菜を使う	5
野菜の洗い方を工夫する	5
洗ったりゆでたりしなくてすむ素材	6
2) 後片づけの水の節約	27 (31)
洗いものをださない工夫	9
食器が洗えないので食器を少なく	5
食器の代わりにラップやアルミ箔を	5
インスタント、レトルト食品の工夫	4
電子レンジの活用	4
3) 栄養のバランス	19 (22)
栄養のバランスを考えて	13
一品を食品数を多くする（豚汁、鍋ものなど）	6
4) その他	11 (12)
ご飯を一度に大量炊いておにぎりにして冷凍	2
1) と 2) の両方の水の節約	4
食器洗いの後の水をトイレに	2
カセットコンロで野菜を炊く	3

4 今後の対応と提言

(1)各家庭の食事づくりの傾向に合わせた電気器具を整える。例えば、フライパン料理が多い家庭では、ホットプレートが、煮物が多い家庭では電磁調理器が役立つ。みそ汁やうどん用に小さい電気の深鍋が欲しい。(2)水がないので商品にはひと工夫欲しい。洗浄済みの野菜(青菜、レタス、もやしなど)や果物(いちご)、無洗米など。(3)魚は鱗や内臓を取りのぞいたり、刺身はさくどりしたままでなく、一口大に切って店頭に出して欲しい。ほんの少しの心配りが欲しい。(4)料理作りの最大のネックは水であった。被災直後速やかに給水して欲しい。(5)水の供給時間が夕刻5時で終わったが、共働きの家庭では適応しにくかった。(6)食料品店が開店するまでの当面の期間、各家庭では最低限の備蓄食品を備えておくことが必要である。それは水がなくても料理ができるので後片付けの水が節約できるもの、ふだん食べ慣れているものがよい。

4.栄養指導用媒体<リーフレット>

コンロ1つでできる簡単おかずで健康づくり

－いつでも誰でもおいしくできる－ 簡単・ヘルシーメニュー集

－いつでも誰でもおいしくできる－ 簡単・ヘルシーメニュー集 2

(c)1997兵庫県栄養士会（デジタル化：神戸大学附属図書館）

コンロ1つでできる簡単おかずで健康づくり



阪神・淡路大震災からの再興に向けて、立ち上がろうとしている皆様に心からお見舞い申し上げます。

特に仮設住宅にお住まいの皆様におかれましては、何かと御不便なことと存じます。

台所が狭く、コンロも1つ、調理器具等が不足しており、おいしい手作り料理を作ろうとしても、うまく作れないという悩みをよく耳にいたします。

そこで、兵庫県保健所栄養士協議会では、手間がかからず、お鍋1つでできる、しかも栄養バランスのとれた簡単料理を幾つか紹介させていただくこととしました。

簡単な料理ですので、一度お試し下されば嬉しく思います。また、不明慮な点等がありましたら、お気軽に下記の保健所栄養士にお尋ね下さい。

兵庫県	保健所	電話番号
-----	-----	------

兵庫県保健所栄養士協議会

6つの基礎食品

☆色々食べて、栄養バランスを

1 群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品  血や肉や骨の もとになるもの	2 群 牛乳・乳製品 小魚・海藻  血や肉や骨の もとになるもの	3 群 緑黄色野菜  体の機能を 調整するもの
4 群 その他の野菜 果物  体の機能を 調整するもの	5 群 米・パン・めん いも類  主としてエネルギー 源となるもの	6 群 油脂・糧実類  主としてエネルギー 源となるもの

少人数の買い物

1. なま野菜は小さい束を選ぶ。
2. 脂身の肉より赤身肉を、レタス、きゅうりよりサラダ菜、こまつ菜など栄養価の高いものを選ぶ。
3. 賞味期限、栄養成分表示のある食品を選ぶ。
4. 主食をきらさない。レトルトパックのごはんなどもあれば便利です。
5. 1週間に一度は冷蔵庫の中を整理をする。
6. 乾物類は種類を多めに買う。

献立の決め方

1. 日3食分の主菜のたん白源を決める。



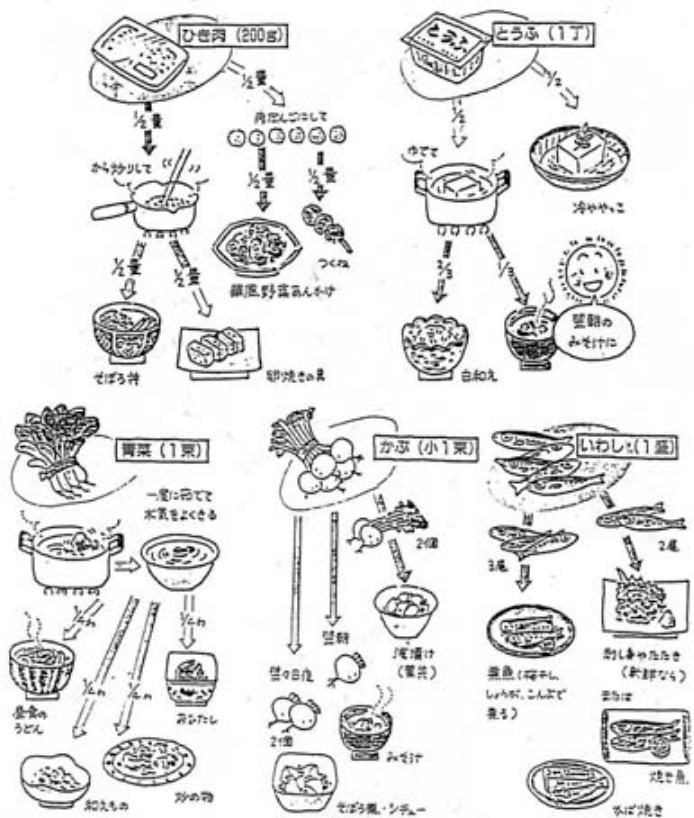
2. 1.を基にして、3～4日の単位で主菜の骨組みをつくる。



3. 朝食・昼食・夕食それぞれの副菜を決め、その日の肉づけした献立をつくる。



材料のやりくり



お鍋1つで簡単料理

◎冷しゃぶ

材 料	分量(2人分)
牛肉	120グラム
(しゃぶしゃぶ用)	
大根おろし	100グラム
レタス	2枚
トマト	1個
きゅうり	1本

大葉 2～3枚

ポン酢 適量

(作り方)

下準備

1. 大根はおろして、汗を切る。
2. レタスは食べやすい大きさにちぎる。
3. トマトは薄い輪切りにする。
4. きゅうりは斜め薄切りにする。
5. 大葉は細切りにする。
6. 大皿にレタスを盛っておく。

調理法

1. 鍋に水を3カップを入れ、煮立て、その後牛肉をいれ、あくをすくいながらさっとゆで、網ですくって水を切りレタスの上に盛る。(ゆで汁は捨てないこと。)
2. トマトの輪切りと薄切りきゅうりを飾る。
3. ポン酢の中に大根おろしをいれ、食べる直前に肉の上からかける。

◎洋風かき玉汁

材 料	分量(2人分)
にんじん	小1/3本
たまねぎ	中1/2個
卵	2個
カットワカメ	大さじ1
コンソメスープの素	1個
冷しゃぶのゆで汁	2カップ

(作り方)

下準備

1. にんじんは細切りにする。
2. たまねぎは、薄いくし形に切る。
3. ワカメは、水でもどしておく。
4. たまごは、ほぐしておく。

調理法

1. 鍋にこした冷しゃぶのゆで汁を2カップ入れ、細切りのにんじん、くし形のたまねぎをいれ、野菜が柔らかくなったら、カットワカメ、コンソメスープの素を入れて、ひと煮立ちさせ、仕上げにほぐした卵を入れフワッと浮いたら火をとめる。

コメント

おやつに牛乳・乳製品をとるように心がけて下さい。

◎鮭のホイル焼き

材 料 分量(2人分)

鮭の切り身 2切れ
塩・こしょう 少々
ピーマン 1個
たまねぎ 1/2個
生しいたけ 2枚
レモン 2枚
サラダ油 大さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 大さじ1

(作り方)

下準備

1. 鮭に塩、こしょうを振っておく。
2. ピーマンは薄い輪切り、たまねぎは薄いくし形、生しいたけは石づきをとり、2つに切っておく。

調理法

1. アルミ箔を1人分25cm角に切り、片面に油を薄く塗っておく。
2. 1.のアルミ箔の上にたまねぎを敷きその上に鮭の切り身をのせ、その上にピーマンをのせ、酒としょうゆをふりかけ、アルミ箔で包む。
3. フライパンに2.を並べ、ふたをぴったりして、弱火で15分蒸し焼きにする。

◎かわりきんぴら

材 料 分量(2人分)

じゃがいも 1個
にんじん 1/4本
いりごま 少々
サラダ油 小さじ1
A(調味料)
砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩 少々

(作り方)

下準備

1. じゃがいもは細切りにし、水につけてアクを抜く。
2. にんじんも同じ大きさの細切りにする。

調理法

1. 鍋に油を熱し、にんじんを炒める。
2. 1.にじゃがいもを加えて炒め、A(調味料)で味をととのえる。
3. いりごまを散らす。

コメント

おやつに牛乳・乳製品をとるように心がけて下さい。

◎えびのピカタ

材 料	分量(2人分)
えび	大8匹
塩	少々
こしょう	少々
なす	1個
小麦粉	適量
卵	1個
サラダ油	大さじ1
ししとうがらし	6本

(作り方)

下準備

1. えびは尾から1節残して殻をむき腹に深く切り目を入れて開き、背わたを除き、塩とこしょうを振る。
2. なすは、5mm厚さの斜め輪切りにして水にさらし、水けをよくふく。
3. えびとなすに小麦粉をまぶす。
4. 卵はわりほぐす。

調理法

1. フライパンに油を熱し、弱火にして、えびをとき卵にくぐらせ、腹側から色よく焼き上げる。
2. なすも同様に焼き上げる。
3. ししとうは素焼きにし、塩・こしょうで味をととのえる。
4. 1.2.3.をお皿に色よく盛り合わせる。

☆衣に粉チーズを入れると風味がます。

◎ツナじゃが

材 料	分量(2人分)
じゃがいも	中1個
ツナ缶	小1缶
ツナ缶汁	大さじ1
みりん	大さじ1/2
酒	小さじ2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
ゆでグリーンピース	大さじ2

(作り方)

下準備

1. じゃがいもは皮をむいて、8つに切り、水にさらす。
2. ツナ缶をあけておく。

調理法

1. 鍋にツナの缶汁大さじ1を入れ、中火で熱した後、弱火でじゃがいもを炒める。
2. じゃがいもに油がまわったらツナを入れ、さっと炒め合わせる。
3. 水を加え調味料も入れて、やや弱火で煮る。
4. じゃがいもが柔らかくなり、汁気がほとんどなくなったら、グリーンピースを加えサッと煮る。

コメント

おやつに牛乳・乳製品をとるように心がけて下さい。

◎梅しらすごはん

材 料	分量(2人分)
ごはん	茶碗2杯強
梅干し	小2個
しらす干し	25グラム
大葉	5枚

(作り方)

下準備

1. 梅干しは種を取り除き、たたき切りにする。
2. 大葉は重ねて縦半分に切ってから横に千切りにし、ほんの少しだけ水にさらして水けを絞る。

調理法

1. 炊き立てのごはんを軽くまぜてほぐしてから、梅干しとしらす干しを入れ、しゃもじでさっくりとまぜ込む。
2. 器に盛り、大葉を散らす。

コメント

おやつに牛乳・乳製品をとるように心がけて下さい。

◎小松菜としめじのさつと煮

材 料	分量(2人分)
小松菜	1/2束
しめじ	1/2パック
豚もも肉	50グラム
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
だし汁	3/4カップ
赤とうがらし	1/2
A(調味料)	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	少々
塩	

(作り方)

下準備

1. 小松菜は4cmに切り、しめじは小房にほぐす。
2. 豚肉は2cmに切り、しょうゆと酒で下味をつける。

調理法

1. 鍋にだし汁を煮立て、赤とうがらしとA(調味料)を加える。豚肉を入れて、煮立ったらあくをすくう。
2. 小松菜の茎、しめじを入れて煮る。最後に葉も加え、1～2分煮て、汁ごと器に盛る。

一品メニュー

◎切り干し大根の煮物

材 料	分量(2人分)
切り干し大根	40グラム

油あげ	1/2枚
だし汁	大さじ1
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ1
さやいんげん	3本
サラダ油	大さじ1/2
だし汁	1/2カップ
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/4
しょうゆ	大さじ2弱

(作り方)

1. 切り干し大根は、洗って水に20分つけてもどし、水けをしぼる。油あげは縦半分に切って短冊に切り、にんじんも4cm長さに切る。
2. 少量の熱湯を沸かして、いんげんをさっとゆで、水にとる。残った湯を油あげにかけて水けを切る。
3. 鍋に油を熱して、切り干し大根とにんじんをいため、つやが出たら油あげを加え、酒とだし汁を加える。煮立ったら砂糖、みりん及びしょうゆの半量を加えて、7～8分煮る。
4. いんげんと残りのしょうゆを加えて一煮立ちさせる。

◎ひじきのサラダ

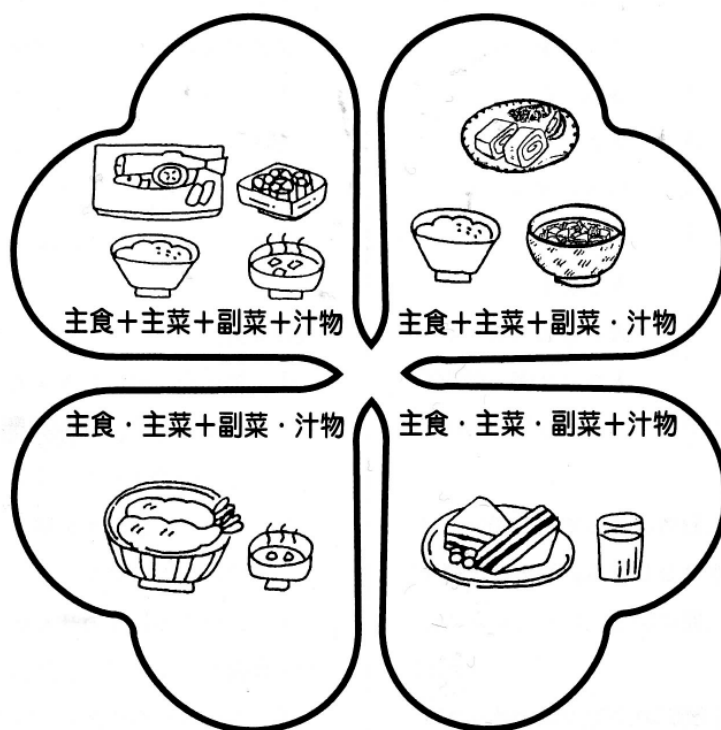
材 料	分量(2人分)
ひじき	15グラム
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/4
セロリ	1/4本
にんじん	2cm
きゅうり	1/2本
焼きちくわ	1/2本
フレンチドレッシング	1/4カップ
塩・こしょう	少々

(作り方)

1. 鍋に戻したひじきを入れ、酒を振って一煮立ちさせ、水分を飛ばす。さらに、しょうゆを加えて、さっと煮る。
 2. ボールにひじきを移して、ドレッシングであえ、冷ます。
 3. 野菜4cm長さのせん切りにし、ちくわは縦半分に切って、斜め切りにする。
 4. ひじきが冷めたら、3.と合わせ、塩・こしょうで調味する。
-

— いつでも誰でもおいしくできる —

簡単・ヘルシーメニュー集



神戸市衛生局・保健所
兵庫県栄養士会

魚のかば焼き

■ 2人分

食 品 名	分 量
魚	140g
塩	小さじ1/2
酒	小さじ2/3
小麦粉	小さじ2
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
A みりん	小さじ1
だし汁	大さじ1強
しその葉	4枚
トマト	60g

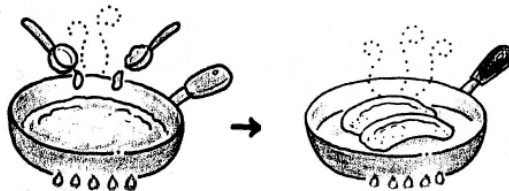
《作り方》

①魚に塩・酒をふってしばらく置き、小麦粉をまぶし、余分な粉ははたいておく。



②フライパンを熱し、油をひき皮の方から5分程焼き、裏返して焼色をつけて取り出す。

③②のフライパンに残っている油を紙でふき、Aの調味料を加えて煮詰め、②の魚を戻して揺り動しながら全体に煮汁をからめます。



④皿にしその葉を敷き③の魚とトマトを添えて盛る。

①人分栄養価

エネルギー	172kcal
たんぱく質	14.8g
塩 分	0.9g



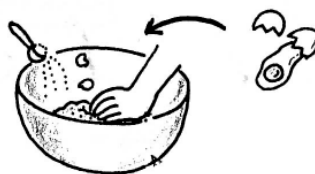
鶏ミンチのしそ巻き

■ 2人分

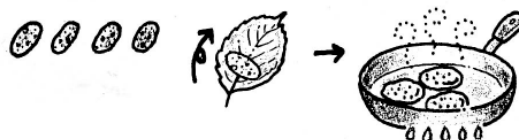
食 品 名	分 量
鶏ミンチ	120g
パン粉	大さじ2弱
A 卵	小1/2個
みそ	大さじ1/2
青じそ	6枚
サラダ油	小さじ2
トマト	50g

《作り方》

①鶏みんにAの材料を入れ、よく混ぜる。



②①を4つに分け、しその葉で包み両面を焼く。



③皿に盛り、下にしその葉を敷き横にトマトを添える。

①人分栄養価

エネルギー	214kcal
たんぱく質	12.9g
塩 分	0.7g



おろし煮

■ 2人分

食 品 名	分 量
がんもどき	100g
大根	120g
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1½
だし汁	カップ1

①人分栄養価

エネルギー	141kcal
たんぱく質	8.8g
塩 分	1.6g



《作り方》

①がんもどきは熱湯をかけて油抜きをする。

②鍋にAの調味料を入れ①を煮る。



③ほぼ煮上がった頃、大根おろしを加え3～4分煮る。

④器にがんもどきを入れ、大根おろしを汁ごとたっぷりかける。

豆腐のみそ煮

■ 2人分

食 品 名	分 量
木綿豆腐	200g
豚肉	60g
玉ねぎ	60g
白菜	100g
みそ	大さじ1強
砂糖	大さじ1強
だし汁	カップ1½

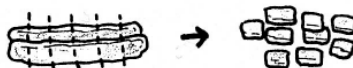
①人分栄養価

エネルギー	202kcal
たんぱく質	14.2g
塩 分	1.3g



《作り方》

①豚肉は3センチ位に切る。



②材料はそれぞれ3センチの角切りにする。



③だし汁にみそを溶き、砂糖を加え火にかけ①、②を入れて煮る。



青菜とツナのさっと煮

■ 2人分

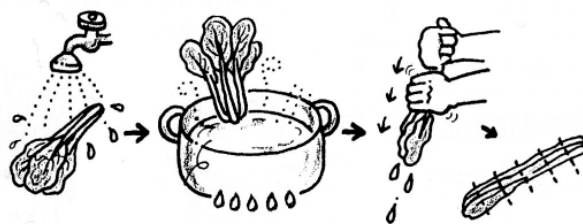
食 品 名	分 量
青 菜 (小松菜 チンゲン菜)	100g
ツナオイル漬け缶詰	50g
A しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1

①人分栄養価

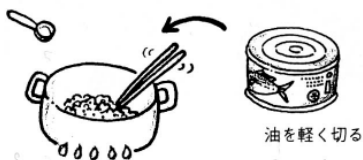
エネルギー	93kcal
たんぱく質	7.7g
塩 分	1.0g

《作り方》

①青菜は洗ってゆで、冷水にとり水気を絞り4～5センチ長さに切る。



②鍋にツナと青菜をほぐしながらいれ、Aの調味料を加える。
青菜が好みの柔らかさになるまで煮る。



青菜ともやしの梅肉和え

■ 2人分

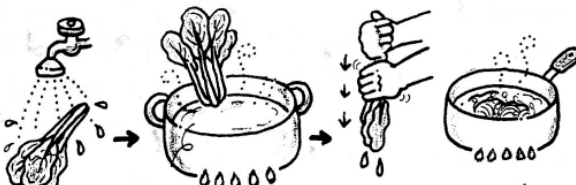
食 品 名	分 量
青 菜 (小松菜 ほうれん草)	100g
もやし	100g
にんじん	20g
梅干し	中1個(6g)
A しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2

①人分栄養価

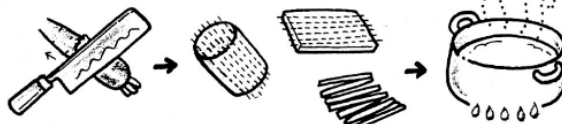
エネルギー	36kcal
たんぱく質	2.9g
塩 分	1.3g

《作り方》

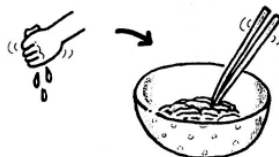
①青菜ともやしは、洗ってからさっとゆで、冷水にとり水気を絞り2センチ位の長さに切る。



②にんじんは、せん切りにしてさっとゆでる。



③梅干しは種を取りAを加えてのばし、水気を切った①と②を和える。



ごま和え

■ 2人分

食品名	分量
ほうれん草	100g
すりごま	大さじ1
そうめんつゆ	小さじ2

1人分栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	2.8g
塩分	0.5g

《作り方》

①ほうれん草は洗ってゆで、冷水にとり水気を絞り3～4センチ位の長さに切る。



②ほうれん草にすりごまと、そうめんつゆを加えて和える。



えのき茸の酢の物

■ 2人分

食品名	分量
えのき茸	1袋
きゅうり	1本
〈あわせ酢〉	
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1/4

1人分栄養価

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.7g
塩分	0.3g

《作り方》

①えのき茸は、熱湯でさっとゆでてざるにあげる。

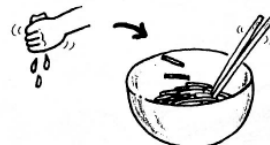


②きゅうりは、板ずりした後、せん切りし塩をふってしんなりさせる。



③えのきだけときゅうりは、かたくしぼっておく。

④あわせ酢にえのき茸ときゅうりを入れて和える。



冷凍すると
便利!

◆青菜・きのこ

青菜はさっとゆでて水気をきり、適宜に切り、きのこはさっとふいてラップに包んで冷凍用パックに入れる。



◆油あげ、青ねぎ

切って小分けにして冷凍すると便利!



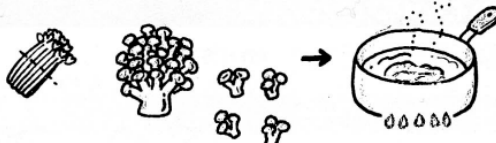
変わり和え

■ 2人分

食 品 名	分 量
貝割れ菜	1パック
根三つ葉	20g
本しめじ	1/2パック
干わかめ	4g
A しょうゆ	大さじ2/3
みりん	小さじ1
おろししょうが	小さじ1

《作り方》

①貝割れ菜は、半分に切る。根三つ葉は、3センチ長さに切る。しめじは、小房に分ける。それぞれをゆでて水気を切る。



②干わかめはもどし、小さく切る。

③Aの調味料を合わせ、②を和える。



①人分栄養価

エネルギー	17kcal
たんぱく質	1.7g
塩 分	1.1g

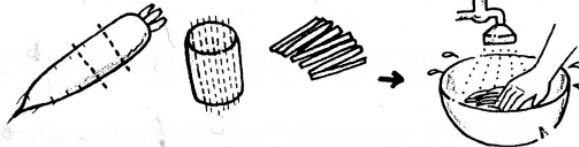
大根サラダ

■ 2人分

食 品 名	分 量
大根	100g
きゅうり	30g
貝割れ菜	10g
わかめ(干)	2g
かつお節	2g
A サラダ油	大さじ3/4
酢	大さじ1/2
薄口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/4

《作り方》

①大根は細めの拍子木切りにして、軽く塩もみをする。しんなりとしたら、ざるにあげ軽く水で洗い流す。



②きゅうりは輪切りにし、貝割れ菜は根を落としておく。



③わかめは水につけて戻し、一口大に切る。

④かつお節は、空いりして、もんで細かくする。

⑤Aの調味料を合わせてよくまぜ、大根、きゅうり、わかめを加えて、かつお節をふり、貝割れ菜を添える。



①人分栄養価

エネルギー	65kcal
たんぱく質	1.7g
塩 分	0.7g

煮物だけでなく、大根のマヨネーズサラダもいけるよ!



冷凍ごはんや冷ごはんは、混ぜごはんは…

ちりめんじゃこ、大葉、いりごま、ツナなど、
すぐに使える材料を用意し、
電子レンジで温めたごはん混ぜます。



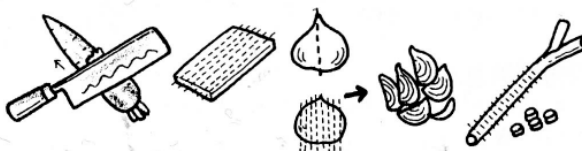
ふわふわどんぶり

■ 2人分

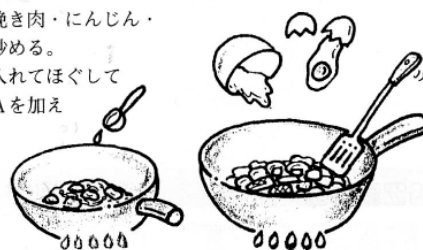
食 品 名	分 量
合挽きミンチ	50 g
豆腐	150 g
にんじん	40 g
たまねぎ	100 g
青ねぎ	8 g
卵	1個
もみのり	2 g
A 湯	カップ1/2
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	小さじ1/2
油	大さじ1/2
ご飯	300 g

《作り方》

①にんじん・たまねぎは千切り、青ねぎは小口切りにする。



②油を熱し、挽き肉・にんじん・
たまねぎを炒める。
次に豆腐を入れてほぐして
少し炒め、Aを加え
すこし煮る。



③卵をときほぐしてまわしかけ、
青ねぎをちらし、半熟になったら、
火を止める。



④ご飯を盛り、もみのりをかける。

①人分栄養価

エネルギー	504kcal
たんぱく質	19.1g
塩 分	2.9g

にらと卵の吸い物

■ 2人分

食 品 名	分 量
にら	20 g
卵	1個
カットわかめ	2 g
だし汁	カップ1 1/2
A 塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

《作り方》

①にらはみじん切り、卵は割りほぐしておく。



②だし汁を煮立て、にらとカットわかめを入れて2～3分煮てAの
調味料を入れ、卵を流し入れ混ぜ火を止める。



①人分栄養価

エネルギー	43kcal
たんぱく質	3.5g
塩 分	1.0g

食品を冷凍するときのポイント



- 食品は薄く、平たく、小分けする。
- 冷凍した食品は、日付と食品名をメモしておく。
- ラップや容器でしっかり密封する。
- 加熱した食品は、よくさましてから冷凍する。
- 1週間を目安に庫内の食品を回転させる。

あげどりと里芋の煮物

■ 2人分

食 品 名	分 量
鶏のから揚げ	4個(80g)
さといも	6個(100g)
だし汁	カップ3/4
A みりん	小さじ2
砂糖	大さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1
ししとう	6本(30g)
ゆずの皮	少々

《作り方》

- ①小鍋にAの調味料とさといも(凍ったまま)を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ②オーブントースターでししとうと鶏のから揚げに火を通す。
- ③小鉢に鶏のから揚げ、さといも、ししとうを盛り、煮汁を注ぎ、ゆずの皮のをせる。

①人分栄養価

エネルギー	134kcal
たんぱく質	9.6g
塩 分	1.3g

※鶏のから揚げは、商品によって味付けの濃いものがあります。
煮汁の味付けに注意しましょう。

牛肉と野菜のオイスターソース炒め

■ 2人分

食 品 名	分 量
牛もも肉	100g
しょうゆ	小さじ1/2
A 酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
油	小さじ2
中華ミックス野菜	200g
油	小さじ2
オイスターソース	大さじ1

《作り方》

- ①牛肉はせん切りにして、Aの調味料で下味をつける。
- ②凍ったままの中華ミックス野菜を油で炒め、いったん取り出す。
- ③①の牛肉を油で炒め、②を戻し入れ、オイスターソースを全体をからめる。

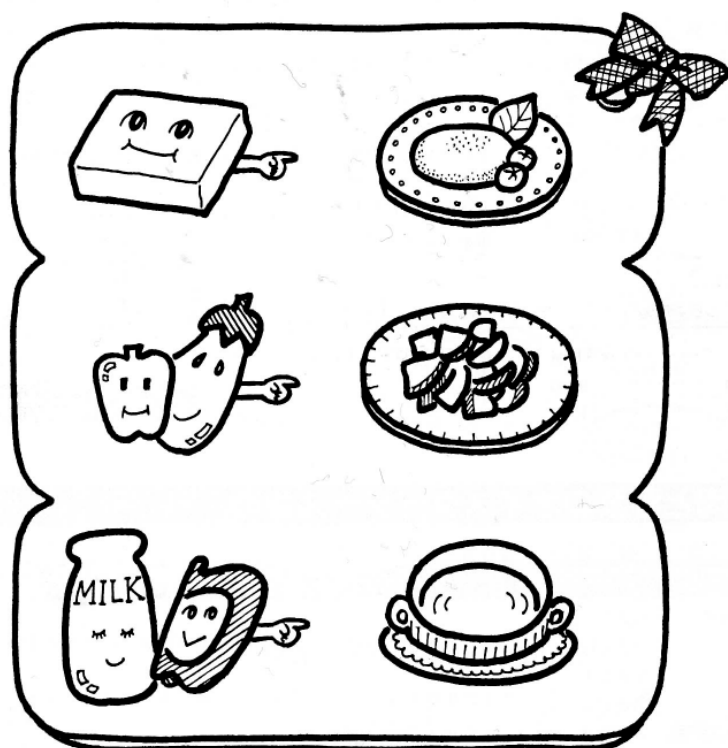
①人分栄養価

エネルギー	177kcal
たんぱく質	13.9g
塩 分	0.8g



— いつでも誰でもおいしくできる —

簡単・ヘルシーメニュー集 2



神戸市保健福祉局・保健所
(社)兵庫県栄養士会

I 上手に食べて骨をじょうぶに

骨がもろくなり、ちょっとした動作でも骨折しやすくなる**骨粗鬆症**は、寝たきりの大きな原因となっています。

骨の大切さに気付いた時が始め時です。

《骨粗鬆症予防のポイント》

- ① 献立上手でカルシウムしっかり。(1日600mg)
- ② 散歩を1日20～30分！骨に刺激を。
- ③ 太陽に当たってビタミンDを作ろう。

《こんな食品にカルシウムがいっぱい！》

…カルシウム100mgの目安…

乳製品 牛乳1/2本(100ml) ヨーグルト1個(100g) スライスチーズ1枚(15g)	野菜 小松菜50g(1/3束) 切り干し大根20g チンゲン菜80g(1/2束)
大豆製品 豆腐1/3丁(100g) 納豆1パック 凍り豆腐1個(20g)	その他 ごま15g(大さじ1) ひじき(8g)(大さじ2) わかめ(干)10g
小魚 しらす干20g 桜えび(干)5g	この中から6つ選べばカルシウム600mg

◎カルシウムたっぷり献立

豆腐白玉

■4人分

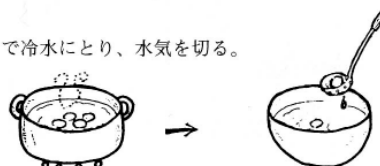
食品名	分量
絹ごし豆腐	1/2丁(150g)
白玉粉	1/2袋(120g)
きな粉	大さじ2
砂糖	大さじ1

《作り方》

- ① 豆腐と白玉粉を合わせ、耳たぶ程度の固さにこね、一口大の大きさに平たく丸める。



- ② 熱湯に入れ、ゆで冷水にとり、水気を切る。



- ③ きな粉と砂糖を合わせ、団子にまぶす。



1人分栄養価

エネルギー	155 kcal
たんぱく質	5.0 g
カルシウム	44 mg
塩分	0 g



残れば
味噌に使って
みては

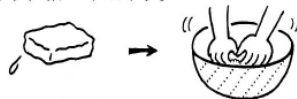
和風ハンバーグ

■ 2人分

食品名	分量
もめん豆腐	120g
牛ひき肉	60g
青ねぎ	30g
土しょうが	少々
スキムミルク	大さじ1
⑦ パン粉	大さじ2
みそ	大さじ1
溶き卵	1/4個
小麦粉	適量
油	小さじ1
〈付け合わせ〉	
青じその葉	2枚
プチトマト	4個

《作り方》

① 豆腐は水気を切り、細かくほぐす。



② 青ねぎは小口切り、土しょうがはすりおろす。

③ ボールに牛ひき肉・豆腐・青ねぎ・土しょうがを入れ、⑦を加えてよく混ぜ、丸めて平らにする。



④ 小麦粉をうすくまぶし、フライパンに油を熱して両面を焼く。



⑤ 皿に盛り、青じその葉とプチトマトを添える。

1人分栄養価

エネルギー 224kcal
たんぱく質 13.6g
カルシウム 141mg
塩 分 1.3g

かぼちゃのスープ

■ 2人分

食品名	分量
かぼちゃ	120g
マーガリン	5g
⑦ 水	150cc
固型スープの素	1/2個
牛乳	150cc
こしょう	少々
きざみパセリ	少々

《作り方》

① かぼちゃは皮をむき、薄いいちょう切りにし、⑦を加え、煮る。



② 柔らかく煮えたらつぶす。



③ ②に牛乳を加え、味をみてこしょうを入れる。
きざみパセリを散らす。



1人分栄養価

エネルギー 109kcal
たんぱく質 3.3g
カルシウム 91mg
塩 分 0.7g

冷凍のかぼちゃを
使うと便利



Ⅱ うす味でもおいしく

成人病には食塩のとりすぎは禁物！
とはいっても、ついつい塩分をとり過ぎてしまいがちです。
おいしく減塩できるコツをつかんで食習慣の改善にチャレンジしましょう。
減塩は“無理なく徐々に”が大切です。

《塩分を減らすコツ》

- ① 香りや風味を。(しそ、みつば、ごまなど)
- ② 酸味を上手に。(酢、レモン、ゆずなど) → 焼き魚にレモン汁を。
- ③ 油を使ってうま味を。
- ④ おいしいだし汁を。→ 残っただし汁は製氷皿で冷凍すると便利。
- ⑤ 焼き物の香ばしさを生かして。
- ⑥ 香辛料で味にポイントを。(カレー粉、七味、からしなど) → からし和えに。
- ⑦ 漬物・干物・練り製品(かまぼこなど)と一緒に食べない。

◎うす味でおいしい献立

魚の包み焼き

■ 2人分

食 品 名	分 量
魚(さわらなど)	2切(1切れ60g)
塩	小さじ1/5
酒	小さじ2
玉ねぎ	1/4個(60g)
しめじ	1/3パック(20g)
にんじん	20g
スライスチーズ	2枚(30g)
サラダ油	少 々
〈付け合わせ〉	
ブチトマト	4 個
レモン(くし型)	2 切れ
かいわれ菜	10g
アルミホイル	30cm角2枚

《作り方》

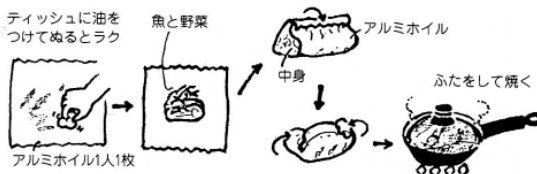
- ① 魚に塩と酒をふる。



- ② 玉ねぎは半月のうす切り、しめじは小房に分け、にんじんはせん切りにする。



- ③ アルミホイルにサラダ油をぬり、玉ねぎ・魚・しめじ・にんじん・チーズをのせ、包み、フライパンで弱火で12～15分程焼く。



- ④ 皿に盛り、付け合わせを添える。



1人分栄養価

エネルギー	191 kcal
たんぱく質	16.4 g
カルシウム	120 mg
塩 分	1.0 g



鶏肉でも
ためしてみて

豚肉とチンゲン菜の中華炒め

■ 2人分

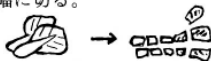
食品名	分量
豚肉ももす切り	100g
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
チンゲン菜	小2株(150g)
にんじん	20g
生しいたけ	2枚(40g)
にんにく	1かけ
油	大さじ1½
塩	小さじ¼
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

《作り方》

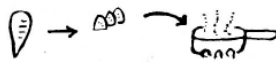
① 豚肉は一口大に切り、しょうゆ・酒で下味をつける。



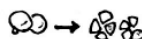
② チンゲン菜は3センチ幅に切る。



③ にんじんは薄いいちょう切りにし、ゆでる。



④ 生しいたけは4つ位に切る。



⑤ にんにくはうす皮をむき、包丁でつぶしてきざむ。



⑥ フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、①の豚肉の汁気を切って炒め、②～④の野菜も加えて炒め、豚肉のつけ汁・塩・こしょうで味つけし、片栗粉の水どきでトロミをつけ、最後にごま油を加える。



1人分栄養価

エネルギー	244kcal
たんぱく質	11.1g
カルシウム	106mg
塩分	1.2g

切干し大根の和えもの

■ 2人分

食品名	分量
切干し大根	1/6袋(15g)
ひじき	49(大さじ1杯)
だし汁	カップ¼(50ml)
⑦ みりん	小さじ2
⑧ うす口しょうゆ	小さじ1
さやいんげん	2本(10g)
きゅうり	1/2本(40g)
⑨ だし汁	大さじ1
⑩ しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1

《作り方》

① 切干し大根はぬるま湯に30分位つけて戻し、切る。



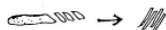
② ひじきは水につけて戻す。



③ さやいんげんはゆでてせん切りにする。



④ きゅうりはななめうす切りにしてせん切りにする。



⑤ 調味料⑦をあわせ、①～④を加える。



1人分栄養価

エネルギー	46kcal
たんぱく質	2.1g
カルシウム	74mg
塩分	2.0g

Ⅲ 夏バテ予防のために

夏の料理は簡単が一番！でも、夏バテしないように。

《夏バテ予防のポイント》

- ① 食がすすまなくても、1日3食きちんと。
- ② そうめんひやむぎには、炒り卵・ハム・きゅうり・ゆでた青菜などを添えて。
- ③ のどが乾いたら、お茶・麦茶を。清涼飲料水などは糖分が多いので要注意！

夏野菜を
おいしく
たっぷり
食べよう！



◎簡単おかずで食欲増進

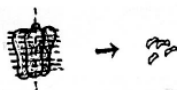
ピーマンとなすのみそ炒め

■ 2人分

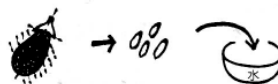
食 品 名	分 量
ピーマン	2個(70g)
なす	2個(170g)
土しょうがの みじん切り	小さじ1
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
⑦砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
だし汁	大さじ2
ごま油	大さじ1

《作り方》

- ① ピーマンは縦2つに切り、種をとり、せん切りにする。



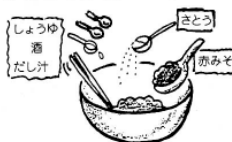
- ② なすは縦2つに切り、細かく斜めに切りにし、水につける。



1人分栄養価

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2.8g
カルシウム	30mg
塩 分	1.8g

- ③ ⑦の調味料を合わせておく。



- ④ フライパンにごま油を熱し、土しょうが・なす・ピーマンを加えて炒め、③の調味料を入れ、炒める。



厚あげを加えると
ボリュームアップ！



卵ときゅうりのスープ

■ 2人分

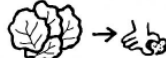
食 品 名	分 量
きゅうり	1/2本(40g)
レタス	2枚(40g)
卵	1個(50g)
⑦ 固形スープの素	1個(4g)
水	カップ1 1/2
片栗粉	小さじ1
水	小さじ2
こしょう	少々

《作り方》

① きゅうりは薄い輪切りにする。



② レタスは一口大にちぎる。



③ ⑦を鍋に入れ、煮溶かし、水溶き片栗粉でとろみをつけ、とき卵を細く流し入れ、① ②を加え、味をみてこしょうを加えて火をとめる。



1人分栄養価

エネルギー 54kcal
たんぱく質 3.6g
カルシウム 23mg
塩 分 1.3g

煮すぎないで!



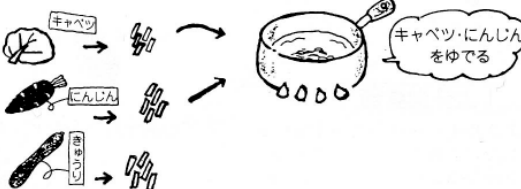
キャベツの甘酢漬け

■ 2人分

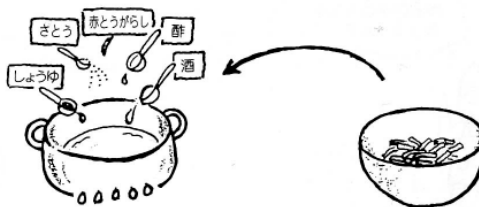
食 品 名	分 量
キャベツ	大2枚(100g)
にんじん	50g
きゅうり	1/2本(40g)
酢	大さじ2 1/2
しょうゆ	大さじ1
⑦ 砂糖	大さじ1
酒	大さじ1
赤とうがらし	1/2本

《作り方》

① キャベツ・にんじん・きゅうりはたんざくに切り、キャベツ・にんじんはかためにゆでる。



② 鍋に⑦を入れて煮立て、赤とうがらしも加えてさまし、野菜を加えてあえる。



1人分栄養価

エネルギー 56kcal
たんぱく質 1.9g
カルシウム 39mg
塩 分 1.5g

冷蔵庫で冷やすと
おいしいよ!



V 作り置きできる一品

大根の葉のふりかけ

食 品 名	分 量
大根の葉 (大根1本分の半分程度)	100g
桜えび	大さじ2
ごま油	小さじ1
⑦ 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
七味とうがらし	少々

《作り方》

① 大根の葉はさっとゆで、細かくきざみ、水気をしぼる。



② 鍋にごま油を熱し、①を炒める。



③ ②に桜えびと調味料⑦を入れて、水分がなくなるまでいり、七味とうがらしを加える。



上記の量の栄養価

エネルギー..... 90kcal
たんぱく質..... 6.2g
カルシウム..... 349mg
塩 分..... 1.2g

出来上がりは
大さじ3杯位
になるよ



即席漬け

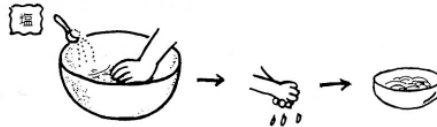
食 品 名	分 量
大根	160g
にんじん	50g
きゅうり	1本(80g)
土しょうが	少々
青じその葉	3枚
糸切り昆布 (又は細切り塩昆布)	5g
塩	小さじ1

《作り方》

① 野菜はそれぞれせん切りにする。



② ボールに全部の野菜・糸切り昆布・塩を加えて、静かにもみ、なじんできたら強くもみ、しばらくして水気を絞り、器に盛る。



(塩昆布を入れるときは塩は入れないで！)

上記の量の栄養価

エネルギー..... 57kcal
たんぱく質..... 3.3g
カルシウム..... 135mg
塩 分..... 5.4g

この量で
2~3回分位
食べられるよ

