

サバイバルフーズを用いた災害時の献立例



災害が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する場合があります、復旧には約 1 週間以上かかるかとされています。サバイバルフーズには、25 年の超長期保存が可能なフリーズドライ加工食品とクラッカーがあり、パックご飯や乾麺など常温で日持ちする食材があれば 1 週間程度は食事をすることができます。これらを組み合わせた献立例を参考に災害時も 1 日 3 食の食事を摂るようにしましょう。

※サバイバルフーズは製品記載の栄養価で算出しています。

その他は日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)で算出しています。

	朝食	昼食	夕食	栄養価/日分
1 日目	・クラッカー 6 枚	・洋風えび雑炊 1 食分	・洋風とり雑炊 1 食分	たんぱく質： 19.8g 脂 質： 17.8g 炭 水 化 物：112.9g 食 塩： 5.5g
栄養価/食	エネルギー：371kcal	エネルギー：167kcal	エネルギー：154kcal	合計：692kcal

2 日目	・洋風えび雑炊 1 食分	・クラッカー 3 枚 ・野菜シチュー 0.5 食分	・クラッカー 3 枚 ・チキンカレー 0.5 食分	たんぱく質：17.5g 脂 質：20.8g 炭 水 化 物：104.7g 食 塩： 5.8g
栄養価/食	エネルギー：167kcal	エネルギー：257kcal	エネルギー：251kcal	合計：675kcal

3 日目	・ロールパン 2 個 ・チキンシチュー 1 食分	・ご飯 150g ・野菜シチュー 1 食分	・ご飯 150g ・チキンカレー 1 食分	たんぱく質： 28.8g 脂 質： 19.7g 炭 水 化 物：209.6g 食 塩： 9.1g
栄養価/食	エネルギー：368kcal	エネルギー：377kcal	エネルギー：366kcal	合計：1,111kcal

4 日目	・もち 1 個 ・洋風とり雑炊 1 食分	・スパゲッティ (乾) 100g ・野菜シチュー 1 食分	・ロールパン 2 個 ・チキンシチュー 1 食分	たんぱく質： 37.5g 脂 質： 18.3g 炭 水 化 物：207.0g 食 塩： 8.3g
栄養価/食	エネルギー：266kcal	エネルギー：490kcal	エネルギー：368kcal	合計：1,124kcal

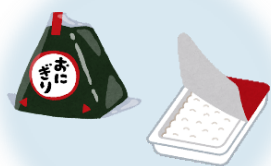
5 日目	・もち 1 個 ・洋風とり雑炊 1 食分	・スパゲッティ (乾) 100g ・チキンシチュー 1 食分	・もち 1 個 ・洋風えび雑炊 1 食分	たんぱく質： 36.3g 脂 質： 12.4g 炭 水 化 物：207.9g 食 塩： 7.2g
栄養価/食	エネルギー：266kcal	エネルギー：530kcal	エネルギー：279kcal	合計：1,074kcal

6 日目	・ご飯 150g ・チキンシチュー 1 食分	・ロールパン 2 個 ・野菜シチュー 1 食分	・うどん (ゆで) 250g ・チキンカレー 1 食分	たんぱく質： 31.5g 脂 質： 20.3g 炭 水 化 物：207.9g 食 塩： 9.9g
栄養価/食	エネルギー：417kcal	エネルギー：328kcal	エネルギー：370kcal	合計：1,115kcal

7 日目	・ロールパン 2 個 ・チキンシチュー 1 食分	・スパゲッティ (乾) 100g ・野菜シチュー 1 食分	・ご飯 150g ・チキンカレー 1 食分	たんぱく質： 37.9g 脂 質： 21.1g 炭 水 化 物：227.0g 食 塩： 9.1g
栄養価/食	エネルギー：368kcal	エネルギー：490kcal	エネルギー：366kcal	合計：1,224kcal

災害時に不足しやすい栄養素を補給しましょう

＜災害時における食事の特徴＞



ごはん



パン



カップ麺

お腹を満たすため
炭水化物中心に
なりやすい

ビタミン、ミネラル、たんぱく質、食物繊維が不足しやすい

① ビタミン・ミネラルの補給



ビタミン・ミネラル補給にはサプリメントの活用がお勧め

サバイバルフーズ®

マルチビタミン&ミネラル

栄養機能食品

ビタミン B1 : 10.0 mg / ビタミン B2 : 10.0 mg

ビタミン C : 300 mg / 鉄 : 3.0 mg (3粒当たり)



サバイバルフーズ®

ビタミン C

栄養機能食品

ビタミン C : 600 mg (3粒当たり)



※株式会社セイエントプライズ 参照

② たんぱく質の補給

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
ツナ缶 1缶	56	12.8
さば缶 1缶	313	37.6
焼鳥缶 1缶	130	13.8
大豆缶 1缶	196	17.8
あさり缶 1缶	66	13.2

※栄養価は商品によって異なります。

1日のうち2食に加えると…

・ご飯 チキンシチュー

+ あさり缶 1/2 缶

・ロールパン 野菜シチュー

+ 大豆缶 1/2 缶

エネルギー : 131kcal

たんぱく質 : 15.5g のアップに !

③ 食物繊維の補給

	エネルギー (kcal)	食物繊維 (g)
野菜ジュース 1本	42	1.8
トマトジュース 1本	36	1.4
コーン缶 1缶	94	4.0
ひじき缶 1缶	14	5.6
フルーツ缶 1缶	70	0.5

※栄養価は商品によって異なります。

1日のうち2食に加えると…

・ロールパン チキンシチュー

+ 野菜ジュース 1本

・ご飯 野菜シチュー

+ コーン缶 1/2 缶

エネルギー : 89kcal

食物繊維 : 3.8g のアップに !