

災害時の食支援に携わる方へ

キッチンカーが届ける  
温かくておいしい食事

# 走るキッチン、 被災地の 栄養拠点



長野県立大学 健康発達学部 食健康学科 稲山研究室



つなぎ局災害支援班 食支援ラボ

# はじめに

## キッチンカー事業者の方へ

いつも温かくおいしい料理をありがとうございます。皆さんは、被災者の健康を支える心強い存在です。本冊子では、「普段のメニューはやっぱりバランスがよい」と感じていただけるだけでなく、「汁物の具の工夫で被災者の悩みを減らせる」「複数のキッチンカーが協力すれば、より健康的で楽しい食事を届けられる」などの気づきも得られると思います。今後の食事提供にぜひお役立てください。

## 被災地支援に向かう方へ

キッチンカーが健康を支える大きな力になることを実感されると思います。災害時は、ぜひキッチンカーとともに活動する仕組みをすすめてください。ただし、特別な配慮が必要な方への支援は、医療や福祉分野との連携が欠かせません。

## 一般消費者の方へ

キッチンカーは、お祭りやイベントだけでなく、過疎地域や被災地でも活躍が広がっています。この冊子を通して、キッチンカーが果たす役割について、少しでも多く関心を持っていただければ幸いです。

稲山 貴代 長野県立大学 教授

内 容	I 被災地支援にあたって押さえておきたい基本
	II 被災地でもいつもの食事を 定食メニュー
	III 被災地でもいつもの食事を 一品メニュー
	IV ほっと心やすめるひとときのために
	V 被災者に寄り添う避難所づくりへ

**献立について** 本冊子は、調理のプロが運営するキッチンカーでの食事提供について解説したものです。献立紹介では、詳細な食材やその重量、調理手順は記載していません。栄養成分やアレルギー表示は目安です。より詳しい情報を知りたい場合は、レシピや栄養計算のアプリをご活用ください。あくまで参考資料として、皆さまの現場や発想に応じて工夫しながらご活用いただければ幸いです。



# 被災地支援にあたって 押さえておきたい基本

**健康的な食卓**は、災害時でも健康を守ることができるという安心と元気と自信をもたらします。

バランスのとれた食生活の基本は

- ☐ 1日2回は主食・主菜・副菜がそろった食事がとれていること
- ☐ 野菜をしっかり食べていること
- ☐ 食塩を控えめにしていること

このほか、果物や牛乳・乳製品を毎日食べていることも大切です。

被災地の生活においても、この基本をクリアできることを目指します。



# 災害時、キッチンカーが力になる

## キッチンカーとは

キッチンカーは、車両内に調理設備を備えた移動式の「小さなレストラン」です。食品衛生法の許可を受け、出向いた先で温かくおいしい、できたての料理を提供できます。イベント会場やオフィス街のランチなど、見かける機会も増えてきました。

出店場所を柔軟に選べることが大きな強みで、道と駐車スペースがあればどこでも営業できます。この「動ける」特長が、地域の食シーンに新たな価値を生み出しています。



## 暮らしに寄り添うキッチンカー

キッチンカーは“動ける”という特性をいかし、日常の中で新しい役割を広げています。昼休みが重なって食事場所が不足する“昼食難民”にはオフィス街で、仕事終わりの人には複数のキッチンカーが並ぶ「横丁イベント」で、児童養護施設や高齢者施設では「自分で選んで買う」という楽しさを届けています。

また、過疎化でバスが減り買い物が難しくなった地域では、惣菜やお弁当の販売、ミニ市やビアガーデンの開催など、定期的な出店が日常の食を支えています。これらは食物アクセスの確保という食環境整備に寄与するだけでなく、地域に暮らす人同士の交流を生み出します。顔なじみや常連が増えることで、利用者の安心感にもつながり、事業者にとっても大きな励みとなっています。

## 能登半島地震での長野県のキッチンカーによる支援

災害時、移動できる「小さなレストラン」であるキッチンカーは、温かい食事を提供できる強みを発揮します。令和6年能登半島地震では、長野県の要請に応じ、「つなぎ局」に登録する事業者が現地へ入りました。被災地事情が悪い中でも複数の避難所や在宅避難地区に出向き、11日間で約3,450食を届けました。

提供したのは、主食・主菜・副菜のそろった定食や、主菜・副菜もかねた丼ものなど、健康的な食事です。肉や魚、野菜をしっかり取り入れた温かいメニューは、冷えた避難所で多くの人の心身を支えました。悪路の往復を続けながら安全に運営できたのは、普段から厨房設備を扱い、衛生管理や大量調理に慣れている専門事業者だからこそ可能だったといえます。

## 災害時の食支援で期待されているキッチンカー

災害下で日常に近い食事を確保することは、心身の健康を守るうえで欠かせません。しかし、インフラの復旧には時間がかかり、温かい食事が確保できない状況が続くこともあります。そのため、避難所にキッチン機能を補う仕組みづくりが求められ、キッチンカーを活用した食支援モデルの検討が進められています。遠方での支援には食材、水、燃料、発電機など多くの準備が必要です。また、1台で継続支援を行うには限界があります。こうした課題に対応するため、つなぎ局では複数事業者の協力体制や拠点づくり、情報共有の仕組みを整えています。定期的に情報交換を重ね、独自訓練に加えて避難所システムの実働訓練にも参加し、より実践的な備えを進めています。



### 一般社団法人ながの移動販売つなぎ局

移動販売の機動性を様々な社会問題に活かすことで人々の暮らしや地域に貢献することをミッションに、長野県内で移動販売する出店者とスペース提供者をつなぐ活動をしています。移動販売という業態だからこそ実現できる賑わい、ワクワク、楽しさを、そこに集う皆さんと共有しています。

代表理事 村上裕紀子



# 主食・主菜・副菜でバランスのとれた食事


バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえることです。

主食はエネルギー源になります。主菜は重要なたんぱく質源であり、ビタミン、ミネラルの供給源でもあります。副菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源です。この主食・主菜・副菜で確保しきれないカルシウムとビタミンCを、牛乳・乳製品、果物でとります。

料理区分	主な材料と特徴
主食	 <p>ごはん、パン、めん、パスタ、餅など</p> <p>炭水化物の供給源である 適切な量の主食をとることで、摂取エネルギー量を調整することができる</p>
主菜	 <p>肉、魚、卵、大豆および大豆製品など</p> <p>たんぱく質の供給源である。各種ビタミンやミネラルも含む とりすぎは、エネルギーや動物性脂肪の過剰摂取につながる</p>
副菜	 <p>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</p> <p>各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源である 植物性食品は、抗酸化ビタミンなど、健康にとって望ましい効果が期待できる食品成分を含む</p>









写真引用：食品画像のそざい屋さん SOZAIYA-SAN(名古屋学芸大学栄養疫学研究室)

# 牛乳・乳製品と果物を加えて1日の食事をととのえる

料理区分	主な材料と特徴
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズなど   
	カルシウムの供給源である。良質のたんぱく質や各種ビタミンも含む とりすぎは、動物性脂肪の過剰摂取につながる
果物	    
	ミカン、リンゴ、イチゴ、ブドウ、果汁など ビタミンC、カリウムの供給源である。食物繊維の確保にもつながる とりすぎは、エネルギーの過剰摂取になる

## 一皿で主食・主菜・副菜をそろえてみる

主食・主菜・副菜を別々の器でださなくても大丈夫。食材をうまく組み合わせると、主食・主菜・副菜のそろった一皿になります。ただし、使う食材の量が少なすぎて、これで副菜に相当するの?とならないように気をつけます。

主食に主菜料理を組み合わせる	
主食+主菜	  <p>※野菜が使われていても、その量が少ないと副菜もかねているとは言えません</p>
一皿で主菜と副菜をかねた料理も多い	
主菜+副菜	   
主食に主菜と副菜の食材の具を加えてみる	
主食+主菜+副菜	 

写真引用：食品画像のそざい屋さん SOZAIYA-SAN(名古屋学芸大学栄養疫学研究室)



# 食物アレルギー

## 食物アレルギー

食物アレルギーは、食物に含まれる物質が体内で異物（アレルゲン）として認識され、過剰な反応を起こすことで起こります。主な症状は、かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、嘔吐や下痢、咳や息をするときにゼーゼーと音がする、などです。食物アレルギーのある人が誤ってアレルゲンをとってしまわないよう、容器包装に入っている食品には、アレルゲンとなる原材料の表示が義務づけられています。



表 示		食 品
義務づけ	特定原材料 (8品目)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、 落花生（ピーナッツ）
推 奨	特定原材料に 準ずるもの (20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、 キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、 豚肉、マカデミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

「義務付け」は症例数が多かったりアレルギー症状が重いことから表示が義務づけられている原材料です。「推奨」は、特定原材料ほどではないですが、可能な限り表示がすすめられているものです。2025年8月現在のリストです。報告例が多くなればその食品が追加されます（消費者庁）

## 食事提供で気をつけること

飲食店はアレルギー表示の法的義務はありませんが、事故を防ぐためには、可能な範囲で情報提供を行うことが重要です（消費者庁）。

通常はメニュー記載や注文時の確認が行われますが、被災地では人手が不足し、十分な対応が難しい場面もあります。そのため、メニュー表や掲示物に、使用した原材料がわかる簡易的な表示を添えるなど、できる範囲で工夫してみてください。



食物アレルギーのある方は、日常から注意しており、自分で食べられる量を判断できる方が多いです。子どもも学校給食で学び、保護者も十分気を配っています。受付担当の方は、本部や食堂入口で丁寧に聞き取って確認してください。キッチンカー事業者の方は、メニュー名でわかるようにしたり、表示を記載してください。



## 献立の基本的な考え方について

本冊子で紹介している「おすすめ定食/一品メニュー」は長野県立大学食健康学科の学生が考えました。献立の基本的な考え方は次の通りです。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事
- 主菜は、その一品でたんぱく質10g程度以上含む
- 副菜は、その一品で少なくとも野菜70g以上含む
- 1食で野菜を100から150g程度は確保(1日にとってほしい野菜は350g)
- 一品メニューは、どの食材が主食、主菜、副菜に相当するか、(内訳)に記載

※コメント欄の文章の最後にかかれているアルファベットは担当学生のイニシャルです(^O^v)

## 献立のアレルギー表示について

アレルギー表示の原材料は参考です。

アレルギー表示では、調味料に含まれる原材料も記載されます。そのため「食材として使っていないのに、なぜ大豆や豚肉が表示されているの?」と疑問に思う方も少なくありません。たとえば、しょうゆには小麦と大豆、だしや鰹節にはさば、鶏ガラスープや中華だしの素には牛肉や豚肉、ゼラチンなどが含まれる場合があります。食品の包装や容器の原材料表示を必ず確認してください。

## 関係者(本部)の方に。命を守るために準備しておくこと

キッチンカーは不特定多数の方のために食事を大量調理します。キッチンカー事業者や給仕・配膳の担当者だけで対応できないことも多いです。特に、アレルギーがある場合、アナフィラキシーショックで重篤な事態に陥ることがあります。アナフィラキシーショックは食事以外にも、虫刺されや薬でも起こることがあります。エピペン<sup>®</sup>の備えなど、事前の担当者間の十分な打ち合わせと準備が重要です。



### アナフィラキシーとは

短時間に全身にあらわれる激しい急性のアレルギー反応です。アナフィラキシーショックとよばれる症状を引き起こし、生命を脅かす危険な状態に陥ることもあります。

### エピペン<sup>®</sup>とは

エピペン<sup>®</sup>は、アナフィラキシーにそなえるために開発された注射針一体型の注射器です。注射器には薬液(アドレナリン)、安全キャップ等がセットされ、携帯用ケースに収められています。





# 被災地でもいつもの食事を 定食メニュー

長野県立大学食健康学科の学生と一緒に、キッチンカーで提供できる食事について考えました。2025年度応用栄養学実習で学生が作成した献立に加え、4年稲山研ゼミ生が、令和6年能登半島地震や長野県災害時支援ネットワークの実働訓練で実際に提供された食事を参考に再構成した献立を紹介します。調理のプロによる提供を想定しているため、食材や調味量は概量とし、作り方の記載は省略しています。キッチンカーが、普段から健康的でおいしい食事を提供していることを知っていただくことで、避難所での食事に対する不安も軽減されるはずです。

## 健康的な食事の3つのポイント

- ① 主食・主菜・副菜がそろっている ▶ エネルギーとたんぱく質が確保できます
- ② 不足しがちな野菜が使われている ▶ ビタミンやミネラル、食物繊維が確保できます
- ③ 食塩が多すぎる料理を重ねない ▶ 食塩のとりすぎを避けることができます

[例] ご飯／豚のしょうが焼き／キャベツとかぶの温野菜サラダ／具だくさんみそ汁

主食・主菜・副菜がそろった食事でバランスをとれます

副菜で不足しがちな野菜を確保します



しっかり主菜をとることでたんぱく質を確保します

具だくさん汁物は野菜の確保になります

## 鉄板の味 豚のしょうが焼き定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜	豚のしょうが焼き
副菜	キャベツとしめじの さっと煮
副菜	根菜のみそ汁

主な材料
白 米
しょうが焼き：豚肉、油、塩、 しょうゆ、しょうが
さ っ と 煮：キャベツ、油揚げ、しめじ
み そ 汁：大根、にんじん、わかめ、みそ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、大豆、豚肉

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	633kcal
たんぱく質	23.8g
脂 質	23.2g
炭 水 化 物	73.7g
食 塩 相 当 量	2.2g
食 物 繊 維	5.1g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



豚肉のしょうが焼きは、子どもからお年寄りまで、多くの人に好まれるメニューです。いつものおいしい味で、被災地でのストレスを少しでも解消してもらえればと、考えました。

被災地では便秘に悩まされる方が多いと聞きました。少しでもお悩み解決に役立つよう、野菜ときのこをたっぷり使用したさっと煮と、根菜のみそ汁をつけています。さっと煮であれば、調達する野菜を限定する必要はないので、現地で柔軟に調理に臨むことができます。(食支援ラボ)

## おすすめ定食メニュー

## 長野県民懐かしの味 キムタクご飯



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜	キムタク炒め
副菜	小松菜のナムル
副菜	厚揚げと大根のみそ汁

主な材料
白米
キムタク炒め：豚バラ肉、玉ねぎ、キムチ、 たくあん、しょうゆ、砂糖、ごま油
ナムル：小松菜、ごま、おろしにんにく、 しょうゆ、ごま油、中華だし(鶏)
みそ汁：厚揚げ、大根、しめじ、 葉ねぎ、みそ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉

栄養成分表示(目安) 1人分	
エネルギー	745kcal
たんぱく質	20.0g
脂質	34.8g
炭水化物	77.7g
食塩相当量	3.1g
食物繊維	8.3g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



キムタクご飯はキムチとたくあんの混ぜご飯で、塩尻市の学校給食で考案されたメニューです。長野県民が子どもの頃から親んでいる人気の味です。この献立では主菜のキムタク炒めにしました。豚バラ肉は脂が多く柔らかいため、高齢者でも食べやすい一方、たんぱく質は不足しがちになります。その場合は、厚揚げや豆腐などを使った汁物をつけるとバランスがととのいます。キムチの程よい辛みと酸味は食欲を刺激しますが、濃い味つけになりやすいので、みそ汁は薄味を心がけます。(IUTH)

## マスタードとハチミツ ハニマスポーク定食



区分	メニュー
主食	ガーリックピラフ
主菜	ハニーマスタード ポーク
副菜	温野菜(ブロッコリー・ 赤パプリカ)
汁物	オニオンスープ

主な材料
ピラフ：白米、玉ねぎ(フリーズドライ)、 にんじん(エアドライ)、にんにく、 バター、パセリ、コンソメ
ポーク：豚肉、マスタード、はちみつ、小麦 粉、こしょう、酒、塩、しょうゆ
温野菜：ブロッコリー、パプリカ
スープ：オニオンスープ
[アレルギー物質](28品目中)
小麦、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

栄養成分表示(目安)1人分	
エネルギー	548kcal
たんぱく質	22.2g
脂質	12.8g
炭水化物	71.2g
食塩相当量	2.7g
食物繊維	5.5g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



豚肉をハニーマスタードソースで味付けしました。粒マスタードのピリツとした刺激とはちみつの甘みが調和し、子どもに人気のある味です。調味料に漬け込んで焼くだけなので、被災地での提供にも適しています。

ピラフの野菜には、フリーズドライの玉ねぎとにんじんを使っています。少量の水で戻してから炊き込むことがポイントです。フリーズドライは軽量で扱いやすく、食材を切る手間も省けるため、被災地での調理作業の負担を減らすことができます。(TSSMM)

## おすすめ定食メニュー

### ちょっぴりピリ辛 プルコギ定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜&副菜	プルコギ
副菜	キムチ
汁物	卵と野菜のスープ

主な材料
白 米
プ ル コ ギ : 牛肉、玉ねぎ、にんじん、 にら、ごま油、にんにく、 コチュジャン、キムチ
卵と野菜のスープ: 卵、小松菜、玉ねぎ、 キャベツ、とうもろこし、だし
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	598kcal
たんぱく質	20.1g
脂 質	14.2g
炭 水 化 物	82.2g
食 塩 相 当 量	3.6g
食 物 繊 維	5.4g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



災害時は強いストレスで食欲が落ちやすくなります。そのような時に役立つのがスパイスです。この献立では、子どもも食べやすい甘辛いプルコギを選びました。野菜をたっぷり使っているので、この一皿で主菜と副菜を兼ねたバランスのよい献立になります。また、スパイスを効かせることで食塩の量を抑えられる点も利点です。  
辛い味が苦手な方もいるので、やさしい味わいの卵と野菜のフリーズドライスープを添えました。(SOSN)



## イングリッシュマフィンで食べる チキンプレート



区分	メニュー
主食	イングリッシュマフィン
主菜	鶏肉の トマトソースかけ
副菜	ブロッコリー
副菜	ポタージュ

### 主な材料

イングリッシュ  
マフィンチキン：鶏もも肉、  
ミネストローネスープ  
(フリーズドライ)、  
ブロッコリー  
ポタージュ：じゃがいも、玉ねぎ、  
牛乳、コンソメ

### [アレルギー物質] (28品目中)

小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	473kcal
たんぱく質	25.1g
脂質	16.9g
炭水化物	52.4g
食塩相当量	3.7g
食物繊維	9.1g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



イングリッシュマフンは、イギリス発祥の丸く平たい発酵パンで、今では世界中で親しまれています。具をはさんだり、スープに浸してもおいしく食べられます。通常のパンより水分が多いため、パサつきが苦手な高齢者にも好まれると思います。開封後はカビ防止のため冷蔵保存が必要です。チキンのトマトソースは、フリーズドライのミネストローネスープを利用しました。フリーズドライは、加える水の量を調整するだけで、ソースやディップにも応用でき、災害時にも扱いやすい食材といえます。(AIOM)



## おすすめ定食メニュー

### 韓国合わせみそ ヤンニョム定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜	ヤンニョムチキン
副菜	彩りナムル
汁物	韓国のりスープ

主な材料
白 米
チキン：鶏もも肉、みりん、塩、こしょう、片栗粉、 コチュジャン、ケチャップ、しょうゆ、 砂糖、にんにく、油、いりごま
ナムル：小松菜、にんじん、ごま油、中華だし、 にんにく、しょうゆ、いりごま
スープ：韓国のりスープ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、ごま、大豆、鶏肉、豚肉

栄養成分表示(目安)1人分	
エネルギー	599kcal
たんぱく質	20.3g
脂 質	22.2g
炭水化物	68.6g
食塩相当量	3.1g
食物繊維	3.9g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



若者や子どもに人気の韓国メニューを取り入れました。ヤンニョムチキンは、にんにくと甘辛い味つけが特徴で、災害時に落ちやすい食欲を引き出し、温かい料理として心も満たしてくれます。香りがよく、ご飯

がすすむのも大きな利点です。

副菜には、野菜をたっぷり使ったナムルを合わせました。主菜でたんぱく質、副菜でビタミンやミネラル、食物繊維を確保します。辛さが気になる方もいるため、やさしい味のスープも用意してください。(OTNH)

## いつもの味 鮭の照り焼き定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜	鮭の照り焼き
副菜	キャベツと きのこの煮浸し
副菜	具だくさんみそ汁

主な材料
白 米
照り焼き：照り焼き：鮭、しょうゆ、みりん、酒、 油、ししとう
煮 浸 し：キャベツ、しめじ、油揚げ、しょうゆ、 酒、みりん
み そ 汁：大根、にんじん、しいたけ、しめじ、 ねぎ、みそ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、大豆、さけ

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	620kcal
たんぱく質	24.0g
脂 質	12.8g
炭 水 化 物	82.8g
食 塩 相 当 量	3.5g
食 物 繊 維	5.9g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



「いつものご飯」です。災害は非日常だからこそ、いつもの食卓が心を落ち着かせてくれます。健康的な食事になるよう、主菜に、野菜たっぷりの副菜と汁物を合わせました。

主菜は魚の照り焼きです。照り焼きならさまざまな魚で献立を組み立てられます。煮浸しは使用する野菜を限定しないため、その時に手に入る食材で対応できます。もの足りないと思ったら汁物に野菜をプラス。調理に使う油を控えて、ストレスで弱った胃にもやさしいメニューです。(食支援ラボ)

## たっぷり野菜で食べる サバトマト煮定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜&副菜	サバ缶の トマト煮込み
副菜	ほうれん草と コーンの マヨネーズ和え
汁物	揚げなすのみそ汁

### 主な材料

白 米

サバ煮込み：サバの水煮缶、トマト、キャベツ、  
しめじ、玉ねぎ、油、パセリ、  
ケチャップ、しょうゆ

和 え も の：ほうれん草、スイートコーン、  
マヨネーズ

汁 物：揚げなすのみそ汁

[アレルギー物質] (28品目中)

小麦、卵、さば、大豆

### 栄養成分表示(目安)1人分

エ ネ ル ギ ー	607kcal
たん ぱ く 質	25.5g
脂 質	21.5g
炭 水 化 物	62.0g
食 塩 相 当 量	3.6g
食 物 繊 維	8.1g

材料は目安です。

栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



備蓄品の缶詰や長期保存できるドライパックを使った献立です。これらは常温で保存でき、開けてすぐに使えるため、食材調達に難しい災害時に心強い食材です。

主菜はサバの水煮缶と野菜でトマト煮にしました。調理をする場合、食塩の量を増やさないよう、水煮缶を使うことがポイントです。コーンも缶詰やドライパックがあり、水切りするだけで使える便利な食材です。マヨネーズでほうれん草と和えれば、彩り豊かな一品となります。(KKSYY)

## カラフル野菜をそえた 鮭のタルタル定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜	鮭フライのタルタル
副菜	パプリカと小松菜の アーリオ・オーリオ
副菜	ちゃんぽん風スープ

主な材料
白 米
鮭 フ ラ イ : 鮭、卵、小麦粉、塩、油、 タルタルソース
アーリオオーリオ: パプリカ、小松菜、ぶなしめじ、 ベーコン、にんにく、オリーブオイル、塩、こしょう
ス ー プ : キャベツ、チンゲン菜、にんじん (フリーズドライ)、ちくわ、コーン、 筍、豆乳、塩、オイスターソース
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、卵、さけ、大豆、豚肉、ゼラチン

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	679kcal
たん ぱ く 質	27.3g
脂 質	23.1g
炭 水 化 物	74.8g
食 塩 相 当 量	3.0g
食 物 繊 維	6.8g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



鮭を使った洋風メニューにしました。鮭は、下処理済みの冷凍品を利用することで、調理工程を減らすことができました。

主菜料理に野菜を使っていない場合は、副菜を2品つけて食事のバランスをととのえます。今回は、にんにく風味のアーリオ・オーリオ(にんにくをきかせたオリーブオイル炒め)と、野菜をたっぷり使った汁物を組み合わせました。汁物はフリーズドライスープに野菜などいろいろな具材を加えています。おいしさの秘訣は、隠し味に加えたオイスターソースです。(NNYW)

## おすすめ定食メニュー

### 和風 チリコンカン定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜&副菜	チリコンカン
副菜	ブロッコリーの からししょうゆ和え
汁物	わかめとお麩の お吸い物

主な材料
白 米
チリコンカン: チリコンカン:大豆、合いひき肉、 玉ねぎ、トマト缶、みそ、チリパウ ダー、油
和 え 物 : ブロッコリー、ごま、からし、しょうゆ
汁 物 : お麩、乾燥わかめ、しょうゆ、 塩、だし
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、牛肉、ごま、大豆、豚肉

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	544kcal
たん ぱ く 質	23.5g
脂 質	14.8g
炭 水 化 物	63.1g
食 塩 相 当 量	3.0g
食 物 繊 維	12.5g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



低栄養が心配な高齢の方にも馴染みやすいよう、和風の献立にしました。チリコンカンの味つけはみそベースとし、豆には大豆を使っています。他の豆と比べて大豆は良質たんぱく質が多いので、大豆を主材料とした料理は主菜として考えます。この一品ですっかりたんぱく質を確保できます。ブロッコリーはからししょうゆで風味よく和え、食塩を控えめにしています。お麩や乾燥わかめなどの長期保存食品は、入手も調理も手間がかからず、もう一品欲しいという時に便利な食材です。(INHM)

## 長野の魅力たっぷり 高野豆腐ときのこの定食



区分	メニュー
主食	ご飯
主菜&副菜	高野豆腐と鶏と 信州きのこの 照り煮
副菜	根菜のみそ汁
ドリンク	りんごジュース

主な材料
白 米
照 り 煮 : 高野豆腐、鶏肉、しめじ、ねぎ、 しょうゆ、みりん、酒、油
み そ 汁 : 大根、にんじん、ごぼう、 さつまいも、みそ、だし
ド リ ン ク : りんごジュース
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、大豆、鶏肉、りんご

栄養成分表示(目安)1人分	
エ ネ ル ギ ー	702kcal
たん ぱ く 質	25.9g
脂 質	14.2g
炭 水 化 物	107.2g
食 塩 相 当 量	3.0g
食 物 繊 維	7.6g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



主菜には、長野の特産品である高野豆腐ときのこを使用しました。高野豆腐(凍り豆腐/凍み豆腐)は大豆が原料で、良質なたんぱく質やミネラルを多く含みます。被災地では、調達や運搬が難しくなる豆腐の代わりに使えるため、栄養補給に重宝します。食塩を控えめにするすることで、低栄養予防だけでなく生活習慣病や便秘の予防にもつながります。  
副菜となる汁物にきのこをたっぷり使ったり、りんごジュースを添えると、長野らしさを感じられる温かみのある食事になります。(食支援ラボ)





# 被災地でもいつもの食事を 一品メニュー

主食・主菜・副菜を、それぞれ別の器に盛る必要はありません。一皿で三つの要素がそろったメニューも多くあります。

ご飯やパン、めん類などに、主菜や副菜の主材料となる食材を組み合わせます。その際、その具材を取り出したら主菜や副菜に相当する量が使われていれば大丈夫です。例えば、カレーライスの場合、カレーに肉や野菜がしっかり使われていれば主食・主菜・副菜がそろった一皿になります。でも、野菜カレーだと主食と副菜の組み合わせです。

## 一品メニューの3つのポイント

- ①主菜や副菜に相当する食材が使われている
- ②主菜や副菜がそろっているとはいえない場合は、不足を補うための一品がある
- ③食塩を控えめにしている

【例】和牛あんかけ丼

丼の中の牛肉は、一皿の焼き肉(主菜)に相当する量です



この丼の中に、主食・主菜・副菜がそろっている

丼の中の野菜をとりだしても、一皿の野菜炒め(副菜)に相当する量が使われています



## 野菜たっぷり 揚げ焼き酢豚丼



酢豚丼  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	ご飯
主菜	豚肉
副菜	にんじん、ピーマン、 玉ねぎ

### 主な材料

白米  
豚肉、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、  
片栗粉、油、穀物酢、しょうゆ、砂糖、酒、  
にんにく、しょうが

### [アレルギー物質] (28品目中)

小麦、大豆、豚肉

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	664kcal
たんぱく質	20.8g
脂質	22.0g
炭水化物	92.6g
食塩相当量	1.4g
食物繊維	6.3g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



運搬のコストや揚げ油の処理を考え、少ない油で仕上げる揚げ焼きにしました。揚げていなくても、豚肉の脂でうま味が引き出され、物足りなさを感じることはありません。にんじんやピーマンなど、彩りのよい野菜を大きめに切って、食べ応えや見た目の良さを高めています。大きさは、食べる人に合わせて調整します。災害時のように野菜の入手が限られる状況では、ビタミンやミネラルを多く含む緑黄色野菜は、栄養を補ううえでとても頼りになる食材です。(INHM)

## どこでも人気 チーズバーガー



チーズバーガー 主食&主菜をかねた一品	
(内訳)	
主食	パンズ
主菜	パティ(ハンバーグ)
副菜	トマト、玉ねぎ
副菜	ほうれん草入り ミルクスープ

主な材料
パンズ
パティ：牛豚合いびき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、 油、塩、こしょう
ソース：トマト、玉ねぎ、油、トマトケチャップ、 塩、こしょう
プロセスチーズ
スープ：ほうれん草、牛乳、コンソメ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉

栄養成分表示(目安)1人分	
エネルギー	454kcal
たんぱく質	20.5g
脂質	21.5g
炭水化物	33.6g
食塩相当量	4.1g
食物繊維	4.8g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



災害時は冷たい食事が続きがちです。パンも菓子パンが多く、パン好きな人には少し寂しい食事になります。この献立では、人気メニューのハンバーガーを選びました。被災地ではレタスなどの生野菜が使えないため、ざっくり切ったトマトと玉ねぎを炒めたソースで野菜を補います。ただし、トマトソースだけでは野菜不足解消にはなりません。そこで、野菜を使ったスープを副菜としました。献立では、コンソメ味に牛乳を加え温かい一品にしましたが、フリーズドライの野菜を活用することもおすすめです。(SOSN)

## ソーセージとブロッコリーのピッツァ



サルシッチャ エ ブロッコリー  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)

主食	ピザ生地
主菜	ソーセージ
副菜	ブロッコリー、 トマトなど

### 主な材料

ピザ生地  
あらびきソーセージ  
ブロッコリー、トマト  
モッツアレラチーズ  
ピザソース

[アレルギー物質] (28品目中)

小麦、卵、乳、大豆、豚肉

### 栄養成分表示 1枚分

エネルギー	980kcal
たんぱく質	42.5g
脂質	41.5g
炭水化物	111.3g
食塩相当量	4.0g
食物繊維	7.9g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



ピッツァは生地が主食(小麦粉)、たっぷり使ったトマトが副菜の役割を果たします。そこに、主菜となる食材をトッピングすれば、主食・主菜・副菜のそろった一品になります。ただし、トッピングに肉・魚・卵・大豆のどれかが使われていないと、主食と副菜の組み合わせです。その場合は、主菜となる材料を使ったスープをそえるとバランスがとれます。被災地で提供できる食材やメニューには限りがあるので、店とは違う健康への気遣いも必要になります。(食支援ラボ)

## おすすめ一品メニュー

### ふわふわ お好み焼き



#### お好み焼き 主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	小麦粉
主菜	豚ロース肉、 シーフードミックス、卵
副菜	キャベツ、やまいも

#### 主な材料

お好み焼き粉  
豚ロース肉、シーフードミックス、  
カットキャベツ(千切り)、やまいも、卵、  
かつお節、ソース、青のり、マヨネーズ

#### [アレルギー物質](28品目中)

えび、小麦、卵、いか、大豆、鶏肉、豚肉、もも、  
やまいも、りんご

#### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	544kcal
たんぱく質	30.0g
脂質	17.6g
炭水化物	55.3g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	3.9g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



キャベツをたっぷり入れて不足しがちな野菜を補います。豚ロース肉やシーフードミックスを使っていますが、具材の組み合わせでいろいろなアレンジができます。ただし、具材が見えにくいため、食物アレルギーがある方には注意が必要です。小麦、卵、やまいも、細かく刻んだエビやイカ、サバ節など。アレルギーがあるからと普段食べていない子どもは危険に気づきにくく、周囲につられて口にしてしまう事故も報告されています。手間はかかりますが、アレルギー表示を必ず行ってください。(AIOM)

## 野菜と食べる 和牛あんかけ丼



和牛あんかけ丼  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	ご飯
主菜	牛肉
副菜	たっぷり野菜

### 主な材料

白米  
牛肉、油、牛丼のタレ(調味液)、  
にんじん、ピーマン、ニラ、玉ねぎ、  
ねぎ、たけのこ

### [アレルギー物質](28品目中)

小麦、牛肉、ごま、大豆、りんご

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	710kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	25.0g
炭水化物	96.0g
食塩相当量	2.4g
食物繊維	6.4g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



正月にのんびりテレビを見ていたところ、能登半島地震のニュースが飛び込んできて胸が痛みました。被災地では温かい食事や野菜が不足しがちだと考え、少しでも元気になっていただけるよう、野菜をたっぷり使った牛丼を用意しました。定番メニューの牛丼に、にんじん、ピーマン、ニラなどの緑黄色野菜を使って、ビタミンや食物繊維が補えるようにしています。食べ応えも増し、ご飯もすすむため、エネルギー補給にも役立ちます。疲れた体が元気になったと喜んでいただけて、本当に嬉しく思いました。(食支援ラボ)

## とろみでぽかぽか 鶏と野菜のあんかけ焼きそば



あんかけ焼きそば  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	中華めん
主菜	鶏もも肉
副菜	にんじん、白菜、 玉ねぎ、ピーマン

### 主な材料

中華めん  
鶏もも肉、油  
にんじん、白菜、玉ねぎ、ピーマン  
片栗粉、白だし

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	550kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	22.1g
炭水化物	51.5g
食塩相当量	2.2g
食物繊維	11.8g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。

### [アレルギー物質](28品目中)

小麦、大豆、さば、鶏肉



肉や野菜がしっかり使われていることが伝わるよう、あんかけ焼きそばにしました。被災地では水が限られるため、そのまま温めて使えるめんを利用しています。白だしで素材本来のうま味を引き出すだけでなく、あんかけにしてみんと具材がよく絡みあうようにすることで、食塩の量を控えることができます。また、あんかけのとろみは温かさを保ちやすく、飲み込みやすくなります。むせることが増えている高齢者には、具材をせん切りにしたり、短く切るなどの工夫を加えて下さい。(TSSMM)



## 元気の彩り野菜と鶏とビタちく天井



### 天井 主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	ご飯
主菜	鶏天、ちくわ天
副菜	ピーマン・なす・ かぼちゃの天ぷら、 かき揚げ

### 主な材料

白米  
鶏むね肉、ビタミンちくわ、  
ピーマン、かぼちゃ、なす、  
にんじん(エアドライ)、ごぼう(エアドライ)、  
玉ねぎ(フリーズドライ)、しょうゆ、みりん、  
砂糖、だし、米粉、片栗粉、油

### [アレルギー物質] (28品目中)

小麦、卵、大豆、鶏肉

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	711kcal
たんぱく質	25.8g
脂質	17.0g
炭水化物	118.0g
食塩相当量	4.4g
食物繊維	7.0g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



衣には米粉を使用し、時間がたってもさくさくの食感が続くようにしました。天ぷらは、主菜となる鶏肉やちくわ、副菜となるピーマン、かぼちゃ、なす、かき揚げを組み合わせています。災害時は、食欲が落ちて  
いる方もいれば、片付けや支援活動でしっかり食べたい方もいます。主菜と副菜  
の天ぷらを自由に選べるようにすることで、それぞれの状況に合わせてバランス良  
く食べてもらえると考えました。かき揚げには、フリーズドライやエアドライの野菜  
を水で戻して使用しています。(OTNH)



## 野菜1/2日分 海鮮みそ豆乳うどん



海鮮みそ豆乳うどん  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	うどん
主菜	シーフードミックス 豆乳
副菜	白菜、にんじん、ニラ、 しいたけ

### 主な材料

うどん  
シーフードミックス(えび、イカ、アサリなど)、  
白菜、にんじん、ニラ、しいたけ、  
油、無調整豆乳、みそ、鶏ガラスープの素、  
おろししょうが

### [アレルギー物質](28品目中)

えび、小麦、いか、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉

### 栄養成分表示(目安)1人分

エネルギー	387kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	7.2g
炭水化物	46.2g
食塩相当量	2.9g
食物繊維	7.1g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



この一杯で主食・主菜・副菜をバランスよくとることができるうどんです。写真の野菜は、1日にとって欲しい量の約半分を使用しています。

豆乳をベースにすることで、主菜のシーフードに加えて、さらに良質のたんぱく質を補えるようにしました。豆乳のまろやかさとみそのコク、海鮮のうま味が調和したスープは、疲れた体をやさしく温めてくれます。シーフードを鶏肉に、豆乳を牛乳にかえてもおいしく仕上がります。調理も比較的簡単なので、災害時でも提供しやすい一品になると思います。(KKSYY)

## 大豆ミートでつくる ガパオライス



ガパオライス 主食&主菜&副菜をかねた一品	
(内訳)	
主食	ご飯
主菜	大豆ミート
副菜	パプリカ、ピーマン 玉ねぎ
汁物	コーンスープ

主な材料
白米
ガパオ：大豆ミート、パプリカ、ピーマン、 玉ねぎ、ガパオの素（ナンプラー、オ イスターソース、砂糖、塩など）
スー プ：コーンスープ
[アレルギー物質] (28品目中)
小麦、乳、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

栄養成分表示(目安)1人分	
エネルギー	547kcal
たんぱく質	21.4g
脂 質	7.5g
炭水化物	92.2g
食塩相当量	2.3g
食物繊維	9.5g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



大豆を肉のように加工した乾燥大豆ミートが人気です。この献立ではブロックタイプを使用しました。常温で長期保存でき、水やお湯で数分戻すだけで30gが約100gになり、キッチンカーの限られた冷蔵スペースの節約にも役立ちます。大豆ミートの風味が気になる方も、ガパオやカレーなどで味つければ食べやすくなります。ナンプラーやオイスターソースを加えれば本格的な風味に。色とりどりの野菜を合わせれば、主菜と副菜をかねた、見た目にも食欲をそそるバランスのとれた一食になります。(IUTH)

## 高野豆腐でつくる 麻婆丼



高野豆腐の麻婆丼  
主食&主菜&副菜をかねた一品

(内訳)	
主食	ご飯
主菜	高野豆腐、鶏ひき肉
副菜	なす、にんじんなど (野菜110g以上)

### 主な材料

白米  
高野豆腐、鶏ひき肉  
なす、にんじん、ピーマン、えのき  
ごま油、テンメンジャン、しょうゆ、砂糖  
にんにく、しょうが  
中華だし、片栗粉、水

### [アレルギー物質] (28品目中)

小麦、牛肉、ごま、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン

### 栄養成分表示(目安) 1人分

エネルギー	632kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	20.6g
炭水化物	78.9g
食塩相当量	1.9g
食物繊維	7.1g

材料は目安です。  
栄養成分は食材の目安量からの  
推定値です。



高野豆腐は常温で長期保存でき、軽くて扱いやすいため、災害時の限られた調理環境でも重宝する食材です。形やサイズを自由に変えて使え、味つけの幅も広いという利点があります。この献立では麻婆豆腐風に仕上げました。子どもも食べやすいよう、辛さはテンメンジャンの量で調整します。また、高野豆腐をひき肉のように細かく刻み、とろみをつければ、食欲が落ちがちな方や飲み込みに不安のある高齢者もご飯にかけて食べられます。

(NNYW)



## ほっと心やすめる ひとときのために

緊張をやわらげ、ほっと一息つける時間は欠かせません。

温かい飲み物や甘いお菓子、懐かしい給食パン、おやつで食べた一品のおかず。

そんな“心の栄養”も用意しました。



写真提供: みかつきや珈琲



写真提供: chiochio crepe



写真提供: デリナカズミ



写真提供: Italian cafe bar ami-u



写真提供: 給食当番



私のキッチンカーはコーヒー専門です。被災地支援と聞いたとき、「力になりたい」と思う一方で、コーヒーだけで役にたてるのかと迷いました。そんな私に、支援に参加していた仲間が「コーヒーはとても大事だよ。あの一杯に心が救われるんだよ」と言ってくれました。温かい一杯でほっとできる時間を。私にできる支援を、仲間とともに届けます。(食支援ラボ)

## 子どもと一緒にスイーツづくり

被災地では、疲れた大人のそばで不安そうに過ごす子どもが少なくありません。環境がととのったら、いっしょに簡単なスイーツづくりに挑戦！混ぜるだけ、包むだけでも、子どもの笑顔を引き出すことができます。

### マシュマロドリンク

材料：マシュマロ  
スティック状粉末飲料：コーヒー・ココア・抹茶風味など  
(アレルギー物質：ゼラチン、乳)

ミルク味で砂糖入りタイプがオススメ。お湯で溶かして、マシュマロを浮かせるだけで、気分が盛り上がります。

### いろいろクラッカー

材料：クラッカー、クリームチーズ、トッピング  
(フリーズドライいちご、ミックスナッツ、ドライフルーツなど)

(アレルギー物質：小麦、乳、ピーナッツなど、トッピングによって異なる)

クラッカーにクリームチーズを塗ってトッピングするだけ。ピーナッツやアーモンドなどの木の実にアレルギーを示す子どもが増えています。刻まないでみてわかるようする、表示をするなど注意が必要です。



### 乾パンチョコランチ

材料：乾パン、チョコレート、牛乳、干しぶドウ(アレルギー物質：小麦、乳、ごま)

乾パンをビニール袋にいれて、袋の上から棒でたたいて、くだきます。チョコレートを牛乳でのばしながら湯せんで溶かして混ぜ、冷やしてできあがり。素朴な形や丸型など、好きな形にととのえます。





## 乾パンのレーズンかりんとう

材料：乾パン、砂糖、レーズン、シナモン  
(アレルギー物質：小麦、こま)

砂糖をお湯で煮詰めて飴状にした中に乾パンを加えて手早くからめます。ドライフルーツ(レーズンなど)をまぶせばOKです。シナモンはお好みで。

## フレンチトースト

材料：食パン1枚(6枚切り)、卵、牛乳、砂糖、粉糖、バター  
(アレルギー物質：小麦、卵、乳)

食パンを、卵をといいて砂糖と一緒に加えた牛乳に浸して焼くだけ。濡いたパンは食べにくい方でも、しっとりさせると食べやすくなります。



## もちもちクリーム大福

材料：求肥(冷凍)、あんこ、チョコレートソース、フリーズドライいちご、ホイップクリーム、片栗粉(アレルギー物質：乳)

冷凍の求肥(ぎゅうひ)を室温で自然解凍し、柔らかくなったらあんこ、果物などを包みます。打ち粉(片栗粉)を使うと包みやすくなります。



## マシュマロヌガー【上級編】

材料：マシュマロ、バター(無塩)、スキムミルク、ビスケット、オレオ、グラノーラ、フリーズドライイチゴ

(アレルギー物質：小麦、卵、乳、ゼラチン、ナッツ、大豆など、ビスケットやグラノーラに含まれるアレルゲンの確認が必要です)

溶かしたバターにマシュマロを加え、溶けてきたらスキムミルクを加えてよく混ぜます。火をとめて、ビスケットなど好きなものを混ぜ合わせ、クッキングシートを敷いた型に平らに詰めて、冷やします。



## アレルギーがある場合に気をつけること

災害時は手間がかからず、限られた食材でも安心して食べることができるお菓子が求められます。食材選びを工夫すれば、アレルギーのある子どもでもやさしい甘さを楽しめます。子どもの主なアレルゲンは卵・乳・小麦ですが、それ以外の可能性もあるため、食べる前に確認できる情報提供が必要です。



### さつまいものオレンジ煮

さつまいもをひたひたの水と砂糖で煮て、柔らかくなった後、オレンジジュースを加えて煮詰めます。

※オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんごはアレルギー表示が推奨されています。果物による大人の口腔内アレルギーが増えています。どの果汁を使用しているか、メニュー名でわかるようにします。

### 切り餅でかんたん大福もち

切り餅(1個)を電子レンジ600Wで20～30秒ほど加熱し(湯せんでもOK)、餅がふくらんだら、チョコレート(1かけ)やあんこを中に包み込みます。周りに打ち粉(片栗粉)をまぶして完成です。

※子どもにも大人にも大人気のおやつです。餅が熱くベタベタ手につくので、火傷をしないように注意してください。



### イチゴ豆乳ミルク

牛乳や豆乳に、フリーズドライのザク切りいちごを混ぜるだけです。

アレルゲンが牛乳の場合は豆乳、大豆の場合は牛乳というように、使い分けます。

常温保存可能品と表示されている牛乳や豆乳は、売り場では冷蔵コーナーに並んでいても、未開封の状態ですぐに常温保存できます。



食物アレルギーのある方のためのレシピを紹介するサイトがたくさんあります。一度みておくと、イメージがつくようになります。

写真協力:アスザックフーズ株式会社





# 被災者に寄り添う 避難所づくりへ

長野県では、平成23年長野県北部の地震以降、県災害対策本部が設置される災害が9回発生しています。平成26年には、大雪・土石流災害・噴火・地震など、1年に5回もの災害が続きました。また、令和元年には「令和元年東日本台風災害」により、広域にわたって大きな被害が発生しました。近年の異常気象や大規模災害を目の当たりにし、災害への備えは「待ったなし」であることは誰もが実感しています。

## 日常と変わらない生活のための合い言葉：TKB

災害時の避難所の様子が報道されるたびに、このままではいけないという思いを強くします。避難所生活を「できるだけ日常に近づける」ための視点として、TKBの考え方があります。

- T トイレ、シャワー 【衛生】  
K キッチン、食堂 【食と栄養】  
B ベッド、間仕切り 【睡眠】



これらは、スフィア基準にそった避難所の環境を整えるうえで欠かせない要素です。



### スフィア基準

正式名称は「人道憲章と人道支援における最低基準」といい、2つの基本理念が掲げられています。

#### 被災者の権利

- 尊厳ある生活を営む権利
- 支援を受ける権利



#### 支援者の責務

- 苦痛を減らすための
- あらゆる手段の実施



# 災害時に気をつけたい健康問題と必要な配慮

災害時は生活環境が大きく変わり、誰もが体調を崩しやすくなります。

## 災害時に生じるさまざまな健康問題

原因	被災者の状況	被災者の症状
水分の確保の難しさ トイレの使いづらさ	水分の摂取不足 水分の摂取控え	脱水症、便秘、膀胱炎 エコノミークラス症候群
ストレス 環境の変化による不活動 食料の供給の制約	食欲の低下 偏った食事 身体活動の低下 食事量の減少	疲労感 体重の増加／減少 便秘、低栄養 生活習慣病の発症・重症化
ストレス 不健康な行動	飲酒量や喫煙の増加 不規則な食事時間 不適切な口腔ケア	生活習慣病のリスクの増大 歯周病の悪化 誤嚥による肺炎
ストレス	こころの健康の悪化	不眠、不安症状や抑うつ
断水 停電など	手洗い、トイレ、入浴 などの制約	衛生状態や住環境の悪化 感染症の流行

## 避難生活で求められる配慮の優先順位

- ☐ 水が飲めている
- ☐ 食事量が確保できている
- ☐ 主食・主菜・副菜がそろった食事になっている



トイレの使いづらさから水や食事を控えてしまうと、脱水や便秘などで体調を崩しかねません。こうした無理を強いられない、安心して過ごせる避難所が求められています。



厚生労働省は、避難所における食事提供に係わる適切な栄養管理として、次のようなガイドを出しています。

- ☐ エネルギー摂取量が、多すぎたり少なすぎたりしないようにする  
1人あたり1,800～2,000kcal/日が目安
- ☐ たんぱく質やビタミンの摂取不足にならないようにする  
たんぱく質は55g/日以上を確保する
- ☐ ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCが不足しないように  
心配なときはサプリメントの助けもかかる



災害時は利用できる食材や調理環境が限られます。状況に応じて栄養や安全に配慮しながら、食事を整えていくことが大切です。

## 発災1日目から3日目くらいに望まれる食生活支援での留意点

被災者の状況	食生活支援で気をつけること
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 水分を控えてしまう</li> <li>✓ 強いストレス時は、人の体はより多くの栄養を必要とする</li> <li>✓ さまざまな理由で食べる量が減ってしまう</li> <li>✓ 食べる楽しみや、安心感が失われてしまう</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 毎食、汁物や飲み物をとっているか</li> <li><input type="checkbox"/> 主食になるものを食べているか</li> <li><input type="checkbox"/> (食欲がないときは特に)おかずを食べているか</li> <li><input type="checkbox"/> 温かい料理や好みの食品があるか</li> <li><input type="checkbox"/> 「いただきます」の時に、食べる人に笑顔がみられるか</li> <li><input type="checkbox"/> 「ごちそうさま」と言うことができているか</li> </ul>

災害発生後の1～3日目は「緊急対応期」とよばれます。被災者は疲労とストレスが蓄積し、3日目には心身ともに負担がピークに達します。この間は栄養バランスよりも、まず“しっかり食べること”が大切です。疲れ切った被災者に寄り添う気持ちが届くよう、可能な限り支援者が食事を届けます。



## 発災4日目から7日目くらいに望まれる食生活支援での留意点

被災者の状況	食生活支援で気をつけること
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 避難生活での困りごとのトップは便秘</li> <li>✓ 栄養不足、特に高齢者の低栄養のリスクが高まる</li> <li>✓ 生活習慣病などへの対応が必要になってくる</li> <li>✓ 特別な配慮が必要な人が支援から取り残されていないか、把握が必要になる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜のそろった食事になっているか</li> <li><input type="checkbox"/> 主食に偏っていないか</li> <li><input type="checkbox"/> 食欲がないときや低栄養のリスクがある場合、主菜から食べているか</li> <li><input type="checkbox"/> 野菜や果物はあるか</li> <li><input type="checkbox"/> 食塩を控える工夫がされているか</li> <li><input type="checkbox"/> 浮腫んでいたり、トイレの回数が少なかったりしていないか</li> <li><input type="checkbox"/> いつもの笑顔が戻ってきているか</li> </ul>

4～7日目は「応急対応期」とよばれ、ライフラインが徐々に復旧し、生活も少しずつ落ち着き始めます。物流も再開し、生鮮食品が手に入るようになります。被災者の気力も戻りはじめるため、食事提供では、配膳や準備を一緒に行うなど、無理のない範囲で体を動かしてもらう工夫も取り入れることができます。

## 特別な配慮が必要な方への支援

### 災害時に配慮が必要な課題

多くの場合、平常時から配慮が求められている方々です。そのため、あらかじめ本部、担当部署、関係機関が支援体制や方法を話し合っておくことが重要です。専門組織との連携体制も準備しておく必要があります。キッチンカー事業者や配膳担当者が現場で対応するのは難しいことも多いです。

### 食物アレルギーがある場合

アレルゲンを含まない食品の確保に加え、症状が出た際の迅速な対応が求められます。特に、アナフィラキシーショックなどに備えて、エピペン®の備えも含め、対応方法を共有しておく必要があります。

#### 食支援における配慮

- ☐ メニュー表などに、アレルゲンとなる特定原材料を表示します
- ☐ 食事の受付でアレルギーの有無を確認します
- ☐ 調味量など少量であれば問題ないこともあるので、本人に十分確認します
- ☐ 誤配膳をしてしまわないよう工夫をします  
例えば、該当者の腕や肩に識別用テープを貼るなどの見える化も一つの手です
- ☐ 食器やはし、スプーンの共有は避けるよう、注意喚起します

### 疾病がある場合

腎臓病や糖尿病など、疾患によって食事対応が異なります。服薬状況、腎臓病の食塩やたんぱく質制限、糖尿病や脂質異常症の食事制限などの確認とともに、健康を維持できる食事の提供が求められます。専門職との連携が欠かせません。

#### 食支援における配慮

- ☐ バランスのとれた食事が基本です
  - ☐ 副菜や具だくさんの汁物で野菜をしっかりとれるようにします
  - ☐ 薄味を心がけます
  - ☐ 水分はこまめにとるよう促します。ただし砂糖を多く含む食品の提供は控えます
  - ☐ 空腹時間が長くないよう、食事提供時間を調整します
- ※たんぱく質制限が必要な方の場合、特殊食品の低たんぱくの主食が用意できれば、薄味の主菜・副菜と組み合わせて対応可能です。

## 食品や食事の形態に工夫が必要な場合

噛みにくい、飲み込みにくい場合は、食品を細かく切ったり、とろみをつけるなど、その場で対応できることもあります。調理・配膳スタッフと事前に打ち合わせをし、体制を整えておくと、円滑な食事提供ができます。

### 食支援における配慮

- ☐ 冷たいご飯は固くなり、高齢者には食べにくいいため、温めて出す工夫をします
- ☐ 噛みにくい場合は、キッチンばさみで細かくカットします
- ☐ むせる場合は、片栗粉などでとろみをつける対応をします
- ☐ 水やお茶はとろみをつけないとむせる危険があるため、注意が必要です
- ☐ 粥やとろみ剤が必要な場合は、管理栄養士または災害本部に連絡します

## 乳幼児(妊婦・授乳婦)の場合

妊産婦は健康に問題がなければ通常の食事です。しかし、乳幼児の食事は、形態や味つけ、提供回数など、大人とは異なります。困ったときは管理栄養士に相談します。

### 食支援における配慮

- ☐ お母さんが落ち着いて授乳できる環境を整えます
- ☐ 乳児用ミルクや離乳食が必要な場合は、栄養ケアステーションに案内します
- ☐ 大人向けの食品は味が濃いため、幼児には適さないことを周知します

## 特殊食品や備蓄への対応

アレルギー除去食品、低たんぱく質食品、とろみ剤、母乳代替品、離乳食、胃瘻用調整食など、災害現場では入手しにくいものがたくさんあります。自治体でも十分備蓄しているとは限りません。

### 備えと支援のポイント

- ☐ 困ったときは災害本部に必ず相談します
- ☐ 地域内で支援を受けられる団体や窓口を調べ、連絡先を確認しておきます



## 特殊栄養食品ステーション

災害現場では、日本栄養士会災害支援チーム(JAD-DAT)が支援活動を行っています。特殊栄養食品ステーションを設置し、アレルギー対応食、乳児用ミルクや離乳食、治療用特殊食品などを用意したり、飲み込みが難しい方向けの食事など提供します。



# 命と尊厳を守る避難所づくりへ

## 避難所を“命を守る場所”へ転換するために

1923年の関東大震災から100年が経った今も、避難所では間仕切りもなく雑魚寝を強いられる状況が続くなど、被災者の尊厳が守られた環境とは言えません。避難所そのものの見直しが急務となっています。

参考になるのが、イタリアの被災者支援です。発災から48時間以内に、備蓄資機材を使って支援拠点を立ち上げ、訓練された支援者が活動を開始します。日頃から行政・民間・市民が連携し、協働で訓練を重ねる体制こそ、災害時の力になります。

## 挑戦！人権尊重型の被災者支援システム

長野県災害時支援ネットワークでは、「すべての被災者の尊厳と人権を守り、誰一人取り残さない支援」を目指し、新しい支援モデルづくりに挑戦しています。食支援でも、調達しやすいパン・おにぎり・弁当を配布し続けるのではなく、「栄養があり、温かく、健康的で安全な食事」という“行為”を支える支援へ転換することが重要です。そのため、行政・キッチンカー事業者・地域団体・専門職など、多様な主体が連携し、お互いの強みを持ち寄るコレクティブ・インパクトの実践が求められます。

(古越武彦：長野県NPOセンター長野県災害時支援ネットワーク担当)



コレクティブインパクトは、複数の主体が共通の目標を共有し、役割を分担しながら協働することで、単独の取り組みでは得られない大きな成果を生み出す協働の仕組みです。災害支援の質を高めるための重要な考え方です。



## 長野県災害時支援ネットワーク

長野県災害時支援ネットワーク(N-NET)は、災害時に行政・社会福祉協議会・NPO等の三者連携をスムーズにすすめるための役割を果たし、被災者支援・被災地支援の活動を支援することを目的に、平時の学習や交流も含めた活動を行っています。





## 終わりに

キッチンカーは、移動型の飲食サービスを超えて、地域の暮らしや非常時の生活を支える存在へと発展しています。都市部のにぎわいづくりだけではなく、食料品店の少ない過疎地域では、日常の食を支える大切な手段となり、災害時には、温かい食事を届ける心強い命綱になります。

2024年1月の能登半島地震では、長野県のキッチンカー事業者が現地で食事提供を行いました。冷えた避難所で受け取った温かい一杯の汁物や料理が、人々の心身にどれほどの力を与えたことでしょうか。この活動は多くの人々に深い感動をもたらすと同時に、キッチンカーの社会的意義を改めて示しました。

本冊子は、こうした支援活動から得られた知見をもとに、栄養の専門家の視点でまとめたものです。どのようなメニューが避難者の健康をささえるのか、どんな工夫が食の安心や楽しさにつながるのかを、実践的になるよう心がけ整理しました。

この冊子が、今後の災害時の食支援や、地域の食環境づくりに少しでも貢献できれば幸いです。そして、現場で支援に尽力されるすべてのキッチンカー事業者と関係者の皆さまに、心より敬意を表します。

稲山 貴代 長野県立大学 教授  
管理栄養士 博士(スポーツ医学)





## キッチンカーが届ける温かくておいしい食事 走るキッチン、被災地の栄養拠点

- 編 著 者 長野県立大学 稲山貴代(教授・管理栄養士)  
座光寺知恵子(講師・管理栄養士)
- 制 作 食健康学科2025年度応用栄養学実習履修学生 34名  
稲山研究室卒研学生 不破愛菜、岩島愛鈴、西條晴菜  
長野県立大学教員 尾関 彩、戸井田英子
- 制作協力 つなぎ局災害支援班 食支援ラボ  
長野県災害時支援ネットワーク
- 発 行 2025年12月吉日  
公立大学法人 長野県立大学食健康学科 稲山貴代  
〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7

本冊子は、令和7年度食健康学科教育費および長野県立大学公募型裁量経費事業等(理事長裁量経費分)の助成を受けて制作したものです。

Copy Right ©Department of Food and Health Sciences, The University of Nagano. All Rights Reserved.