

もしもに備えるお手軽レシピ

シニア世代に
やさしい

ふだんのごはん

～ストック食材を日常の食卓に～

備蓄食品や身近な材料を使って簡単に作ることができ
不足しがちな栄養素を補えるレシピをご紹介します

高野豆腐

で



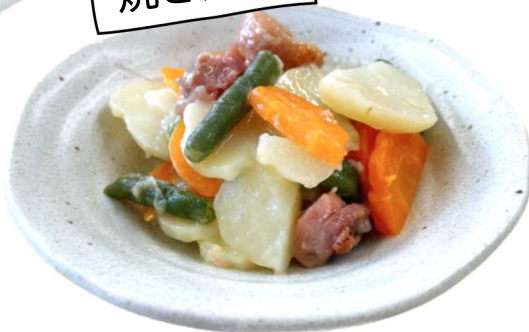
お麩

で



焼き鳥缶

で



日頃からどんどん食べて
好みの味を探しながら
“もしも”に備えましょう！



レシピの中でオレンジ色の材料が備蓄に適した食品です

災害に備え 食品を備蓄していますか？

現在、ご家庭に十分な備えはありますか？

大きな災害が発生し、物流機能が停止した場合、スーパーやコンビニで食品が手に入りにくくなったことは記憶に新しいのではないのでしょうか？

安心して暮らすために、備蓄を非日常ではなく、日常的に取り入れていくことが大切です。



基本となる備蓄の詳細は
「災害時における食事ガイド」
[札幌市発行]をご覧ください
(保健センターでも配布しています)



備蓄の 目安

家族の人数 × **3日分** 以上

できれば1週間分を備えましょう

すべてのライフラインが止まることを想定し、**常温保存**ができ、**調理が不要**、または**簡単に食べられるもの**を備蓄しましょう。

食品備蓄には ローリングストックがおすすめ！

「ローリングストック」とは、ふだん使う食品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足すことで、常に食品が備蓄されている状態を保つための方法です。

ローリングストックの いいところ



食べ慣れたものを備蓄できる



備蓄場所を認識できる



賞味期限切れを防げる

シニア世代の備蓄

高齢者がいる家庭での備えは、一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありませんが、ポイントを参考に、体調や食べる機能(かむ力、飲み込む力など)に合わせて備えましょう。

シニア世代の備蓄

ポイント

1

**食べ慣れているものや
好みのものをストック**

災害時は、食べ物が限られていることや、慣れない環境などのために食欲が低下しがち…

シニア世代こそ、
しっかり食べるのが大切！



普段よく食べている食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がないときでも食べやすいでしょう。

おやつも手軽なエネルギー源や心の支えに



焼き鳥缶で①

簡単混ぜごはん

1人分

448kcal

たんぱく質 21.2g

食塩相当量 2.5g

材料/2人分

作り方

A

ごはん 2膳
焼き鳥缶(塩味) 2缶
まいたけ 1/2パック
ホールコーン 50g
バター 10g
しょうゆ 小さじ1
青じそ 4枚
白いりごま 小さじ1/2

- 1 まいたけは、細かく裂いておく。
- 2 耐熱容器にAを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4分加熱する。
- 3 ラップをはずし、しょうゆとちぎった青じそを加えて混ぜ、白ごまをふる。

缶詰は様々な味付けの商品があり、メーカーにより甘さや辛さなども異なります。試食してみて気に入った味のものをストックするとよいでしょう。



シニア世代の備蓄

ポイント

2

すぐ食べられるものをストック

そのまま食べられるもの、水やお湯をかけるだけで食べられるものなどを備えておくと、安心です。

災害時は、料理をする気力もわかないかも…



例えば



アルファ化米、
レトルト粥



レトルト食品



缶詰



びん詰



インスタント
味噌汁・スープ等

災害時に限らず、ふだんから、「時間がないとき」や「体調不良で買い物や調理が難しいとき」にも役立ちます！

魚缶で① いわしと小松菜のしっとりふりかけ

材料／作りやすい分量

いわし味付缶 1缶(150g 程度)
小松菜 1/2 袋(100g)
ごま油 小さじ1
いり白ごま 大さじ1

*さばやさんま、みそ煮缶や蒲焼缶でもOK

*冷蔵庫で3日程度保存可能
(長期保存の場合は冷凍を)

作り方

- 1 小松菜は5mm幅に切る。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、1をしんなりとするまで炒める。
- 3 いわしを缶汁ごと加え、へらで崩しながら炒める。
- 4 汁気がなくなったらごまを加えて混ぜる。

卵焼きやチャーハンにも。
混ぜこみおにぎりにして冷凍しておくと、レンジで温めるだけでさっと食べられて便利です。



出来上がり大さじ1杯分

39kcal
たんぱく質 3.3g
食塩相当量 0.2g

焼き鳥缶で② 塩バター鶏じゃが

1人分

168kcal
たんぱく質 8.8g
食塩相当量 0.9g

材料/2人分

焼き鳥缶(塩味) 1缶
じゃがいも 小2個
にんじん 1/3本
冷凍いんげん 6本
水 100ml
バター 10g

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは薄い半月切り、いんげんは2~3等分に折る。
- 2 鍋にバター以外の材料を入れて火にかけ、蓋をして弱火で15分ほど煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、バターを加えさっと混ぜ、蓋をして5分蒸らす。(味をみて塩味が足りなければ塩少々を足す)

野菜を薄く切るので火通りよく短時間で仕上がります。
いんげんをブロッコリーにしたり、コーンを追加するなど、ご家庭にある食材でアレンジできます。



インスタントスープで 中華コーンスープ

1人分

106kcal
たんぱく質 5.8g
食塩相当量 1.1g

材料/2人分

A 粉末コーンスープの素 1袋
中華スープの素 小さじ1/2
水 200ml
豆腐 1/4丁
卵 1個
ごま油 小さじ1/2

*常温で長期保存できるタイプの豆腐の場合は、ローリングストックに向いています

作り方

- 1 豆腐はさいの目切り、卵はボウルで溶きほぐす。
- 2 鍋にAを入れて火にかけ、スープを溶かす。豆腐を加え、ひと煮立ちしたら溶き卵をまわし入れる。
- 3 卵がほどよく固まったら火を止め、仕上げにごま油をかける。

インスタントのコーンスープがしっかりおかずに変身。ごはんや麺にかけてもおいしいです。



乾物で① 高野豆腐のやわらか洋風煮

材料/2人分

高野豆腐 2個

- A | 水 300ml
コンソメスープの素 固形 1個
しょうゆ 小さじ 1/2
ベーコン 20g(1~2枚)
ぶなしめじ 1/2株
乾燥パセリ 適宜

作り方

- 1 高野豆腐は水に 30 秒ほどつけたら水から上げ、1 分置いてから一口大に切る(中心まで戻ってなくてもよい)。
- 2 ベーコンは 1 センチ幅に、ぶなしめじは石づきを切り、小房に分ける。
- 3 鍋にAを煮立てる。コンソメスープの素が溶けたら高野豆腐を加え、続いてベーコン、ぶなしめじを加えて 7~8 分煮る。
- 4 器に盛り、パセリをふる。



高野豆腐がふっくら・やわらかく仕上がります。夏は冷やして食べるのもおすすめです。

1人分

153kcal
たんぱく質 12.5g
食塩相当量 1.7g

乾物で② 切干大根のナポリタン煮

材料/2人×2回分

- A | 切干大根 30g
ツナ缶 1缶
大豆水煮 60g
野菜ジュース(無塩) 200ml
水 50ml
ピーマン 1個
ウスターソース 大さじ 1/2

作り方

- 1 切干大根はもみ洗いして絞り、キッチンバサミで食べやすい長さに切る。ピーマンは繊維に逆らって細切りにする。
- 2 鍋にAを入れ、蓋をして中弱火で 15 分煮る。(焦げ付きそうになったら水を少量足す)
- 3 ピーマンとウスターソースを加えてさらに 5分ほど煮て、水分がほどよく飛んだら出来上がり。

*ジュースは野菜100%でも果汁入りでもOK

*残った分は冷蔵保存しましょう

1人分

104kcal
たんぱく質 6.4g
食塩相当量 0.5g

切干大根は水戻し不要。
野菜ジュースで煮込みながら戻します。



乾物で③ お麩レンチトースト

1人分

109kcal
たんぱく質 7.1g
食塩相当量 0.1g

材料/2人分

焼き麩 15g(15~20個)
豆乳 100ml
卵 1個
砂糖 小さじ1
バター 5g

*成分無調整豆乳・調整豆乳
どちらでもOK
*牛乳でも作れます

作り方

- 1 ポリ袋に卵を入れて揉みほぐす。
豆乳と砂糖を加えてよく混ぜたら、焼き麩を加えて全体が卵液に浸るようにやさしく混ぜる。口を閉じて冷蔵庫で2時間以上おく。
- 2 フライパンにバターを熱し、1を焼く。片面に軽く焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分焼く。



おやつにぴったり。
お好みで、はちみつやジャムなどをかけたり、砂糖の量は加減してください。

シニア世代の備蓄

ポイント

3

不足する栄養が 補えるものをストック

シニア世代は、ふだんからエネルギーやたんぱく質の不足に注意！

災害時の食事は特に、炭水化物が多く、たんぱく質や野菜が不足しがち…

常温保存ができて手に入りやすいもので補いましょう。

例えば

ビタミン、ミネラル、食物繊維を補う食材

たんぱく質を補う食材



シニア世代の備蓄

ポイント

4

水は必ずストック

高齢者はのどの渇きを感じにくいいため、脱水症状になりやすくなっています。命を守るため、水は必ず備えておきましょう。



1人1日
3リットルが目安

シニア世代の備蓄

ポイント

5

個別対応の食品は 2週間分があると安心

災害時には特殊食品が手に入りにくくなるのが想定されます

- ・栄養補助食品
- ・レトルト介護食
- ・とろみ調整食品
- ・慢性疾患に配慮した食品

魚缶で② ツナとチンゲン菜の煮びたし

1人分

54kcal

たんぱく質 3.7g

食塩相当量 0.4g

材料/2人×2回分

ツナ油漬け缶 1缶
チンゲン菜 2株(280g)
しょうゆ 小さじ1
水 空き缶1杯分

*小松菜やほうれん草、もやしでもOK
*残った分は冷蔵保存しましょう

作り方

- 1 チンゲン菜は2cm長さに切る。
- 2 鍋にチンゲン菜、軽く汁を切ったツナ、しょうゆ、ツナ缶の空き缶1杯分の水を入れ、フタをして煮る。
- 3 数回天地を返し、5分煮たら火を止める。

ツナ缶のうま味があるので、出汁いらず。とても手軽に作ることができます。



白石区ホームページでも

ローリングストックレシピを公開中!

チリコンカン風ライス
白石温麺のボンゴレロツソ風
あずき蒸しケーキ など

🔍 白石区 防災レシピ 検索



発行 白石保健センター 011-862-1881

〈参考〉災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)

要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド(農林水産省)



02-003-24-433
R6-2-342

SAPPORO