



丹後保健所では、所内設置の備蓄倶楽部を中心に新型インフルエンザ発生時の外出自粛に備えて、食料、台所用品、日用品、医薬品など備蓄物品について、検討しています。

備蓄食料購入リストの例 (大人・1人・2週間分)

	保存食	乾物	粉類	缶詰	冷凍
主食	米 (2.8kg : 約2升) 個包装の餅 (50g×6個) コーンフレーク (215g×1箱)	スパゲッティ (300g) カップラーメン (4個) など			チャーハン (225g×2食)
主菜	レトルト食品 ・カレー (210g×3食) ・ビーフシチュー (210g×3食) ・ホワイトシチュー (210g×2食) ・ミートソース (145g×6食) ウインナー (10本×1袋) 大豆水煮 (200g×1袋) 卵 (10個×1パック) チーズ (6個×1箱)	<p><アドバイス①></p> <p>備蓄食料では、ビタミン、ミネラルや食物繊維等が不足しやすくなるので、味噌汁や果物で上手に補いましょう。また、外出自粛が長期間になる場合は、総合ビタミン剤や食物繊維等を強化した食品も摂りましょう。なお、甘い食品等を食べ過ぎると、ビタミン類の消耗が激しくなります。</p>		イワシ味付缶 (70g×2缶) サバ味付缶・中 (140g×3缶) サンマ蒲焼缶 (80g×2缶) カツオ油漬缶 (80g×2缶) 焼き鳥缶 (60g×2缶)	ハンバーグ (120g×2食) ミートボール (75g×1食)
副菜	人参 (200g×5本) ジャガイモ (150g×9個) サツマイモ (250g×1個) 南瓜 (700g×1個) 玉葱 (200g×8個) ごぼう (60g) 1/2本		スキムミルク (10本×1袋)	トマトジュース (190g×6缶) トマトホール缶 (100g×1缶)	ミックスベジタブル (300g×1袋)
汁物			即席みそ汁 (19g×10袋)		
果物	<p><アドバイス②></p> <p>保存ができる季節の果物を多めにストックしておきましょう。</p>			ミカン缶 (110g×4缶) パイン缶 (110g×3缶) モモ缶 (110g×4缶)	
調味料	<p><調理例で使用する調味料>砂糖、塩、しょうゆ、みそ、サラダ油、バター、コンソメ、こしょう、マヨネーズ、味付のり、ふりかけ、梅干し、きな粉 <その他の調味料> 煮干、昆布、だしの素、めんつゆ、ソース、ケチャップ、マーガリン</p>				
おやつ	一口ようかん、飴、煎餅、クラッカー、クッキー、ピーナッツ (エネルギー量には含んでいません。)				
飲み物	水、お茶、緑茶、ショウガ湯、コーヒー、紅茶、ココア、スポーツドリンク (エネルギー量には含んでいません。)				

備蓄食料購入リストを使って大人1人、1日平均約2100kcalで2週間分の食事が作れます。家族のある方は、右表を参考にしてください。

裏面には調理例、丹後保健所ホームページ(新型インフルエンザ対策)には、備蓄食料購入リストを使った14日間の朝・昼・夕の献立例を掲載しています。

表 1日に必要なエネルギー量

(目安であり活動量により幅があります。)

成人男性	2300kcal
成人女性	1750kcal
中学1年	2650kcal
小学1年	1650kcal

調理例

備蓄食料の調理例

<p>主食</p>	<p>白ご飯、おにぎり、五目チャーハン、カレーライス、ハヤシライス、さんま蒲焼き丼、ライスグラタン、焼き餅（きな粉・海苔巻き）、野菜ラーメン、カップラーメン、スパゲティ、コーンフレーク</p> <p>穀類（炭水化物が主にとれます。）</p> <p>＜役割＞脳は、血液中のブドウ糖しかエネルギー源にできません。ブドウ糖の元になる炭水化物（ごはん、パン、めん類、もち、シリアルなど）と、炭水化物を体内でエネルギーに変えるのに役立つ、ビタミン類を同時にとると効果的です。また、穀類はビタミンB₁や食物繊維源にもなります。</p>
<p>主菜</p>	<p>イワシ味付、サバ味付、サンマ蒲焼、カツオ油漬、焼き鳥、目玉焼き、ビーフシチュー、ホワイトシチュー、ハンバーグ、ミートボール、オムレツ、ゆで卵、チーズ</p> <p>肉、魚、卵、大豆、大豆製品（たんぱく質が主にとれます。）</p> <p>＜役割＞たんぱく質は、血や筋肉などをつくり、体を維持する大切な栄養素です。体温を上昇させる働きもあるので、1日の活動力を高めます。</p>
<p>副菜</p>	<p>野菜いため、野菜スティック（人参）、野菜スープ煮、大豆煮、粉吹いも、人参グラッセ、焼き芋、ゆで南瓜、ミックスベジタブル、味付のり、ふりかけ、梅干し</p> <p>緑黄色野菜、淡色野菜、いも類、海藻類（ビタミン類、ミネラル、食物繊維が主にとれます。）</p> <p>＜役割＞ビタミン類は、代謝に関わり、体内の働きをよくします。ミネラルは、骨や歯、血液や体液などの成分になるなど、体内で行われる化学反応に欠かせないものです。食物繊維は、便さを調整してお通じを良くします。また、栄養素の吸収をある程度抑えるため、脂肪の吸収や血糖値の上昇を抑える働きもあります。</p>
<p>汁物</p>	<p>みそ汁、脱脂粉乳、卵とウィンナーのスープ、ミネストローネ、トマトジュース、野菜ジュース</p> <p>＜役割＞温かい汁物は体温を上げ、具たくさんにすれば栄養もたっぷりです。また、汁物のつまみは、食をすすめ水分補給にも効果的です。</p>
<p>果物</p>	<p>缶詰（ミカン・パイナップル・モモ）</p> <p>＜役割＞ビタミン類が豊富で、栄養代謝にかかわり、体内の働きをよくします。また、味の変化も楽しめます。</p>
<p>おやつ</p>	<p>一口ようかん、飴、煎餅、クラッカー、クッキー、ピーナッツ（エネルギー量には含んでいません。）</p> <p>＜役割＞乳幼児には栄養摂取の機会として、大人の方には、疲労回復や気分転換を促します。1日の間食はエネルギーの約1割程度（約200 kcal）です。お菓子は高カロリーのものが多いので注意しましょう。</p>
<p>飲み物</p>	<p>水、お茶、緑茶、ショウガ湯、コーヒー、紅茶、ココア、スポーツドリンク（エネルギー量には含んでいません。）</p> <p>＜役割＞1日に約2ℓの水分が必要ですが、食事からとる水分も含めての目安量です。途中の水分補給は、のどの乾きに応じ少しずつ飲みましょう。特に子どもや高齢者はのどの渇きを訴えない場合が多いので、注意してとりましょう。ただし、スポーツドリンクは糖分が入っているので、水代わりに飲むのはやめましょう。</p>

＜アドバイス③＞

朝・昼・夕3食のパターンを決め、1週間のおおよその計画を立てましょう。

- 朝食は、エネルギー源に水分を組み合わせ、おにぎりや味噌汁とゼリー、コーンフレークとスキムミルクと果物など
- 昼食は、麺類やもち、保存食料を組み合わせた手軽な一品料理を
- 夕食は、少し手を加えて、次の日の朝食や昼食にも利用して

（備考）調理にあたっては、水や火力等が必要になりますが、「水・光熱」のライフラインは通常通りに利用できることを前提にしています。

加工食品は、塩分が多くなりがち。野菜や水分などを加えて調整してね!



ソナウレ君

発行
（京都府丹後広域振興局）
新型インフルエンザ対策ワーキング会議

＜事務局＞
京都府丹後保健所（丹後広域振興局健康福祉部）
保健室 感染症・難病担当
〒627-8570京丹後市峰山町丹波855
TEL.0772-62-4312 FAX.0772-62-4368
www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango