



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society



TOKIWA

常磐大学 常磐短期大学

災害要配慮者向け 炊き出しレシピ

日本赤十字社
茨城県支部

×

常磐大学
人間科学部健康栄養学科
基礎栄養学研究室



目次

1. はじめに	・・・	2
2. プロジェクトメンバー	・・・	3
3. 脂質異常症		
2-1. 脂質異常症を対象とした理由と背景	・・・	4
2-2. カレー混ぜご飯	・・・	5
2-3. 豆乳ショートパスタ	・・・	6
4. 高齢者		
3-1. 高齢者を対象とした理由と背景	・・・	7
3-2. 和風ぽてとま煮	・・・	8
3-3. あずき豆乳プリン	・・・	9

はじめに

災害要配慮者向け炊き出しレシピ (Ver.2)発行にあたって

近年、日本では地震や大雨などによる自然災害が頻発しています。

過去の大規模災害から、避難所の生活環境の整備について、とりわけトイレや食事、ベッド（パーテーション）といった課題があげられており、高齢者や障がい者、乳幼児、外国人などの要配慮者の方々は心身の機能低下や様々な疾患の発生・悪化が見られました。

いざ、大規模な災害が発生しますと、このような「要配慮者」も含め、在宅避難できない方々は、避難所等に避難することとなり、避難生活が長期化すると、特に高齢者や障がい者、乳幼児、外国人などの要配慮者の方への食事の支援が重要です。

そこで当支部では、災害時に支援が届きにくいと言われる要配慮者に向けた非常食のレシピを開発するため、常磐大学 人間科学部 健康栄養学科 住吉克彦教授と同学科学生と2024年度から連携を開始しております。

2025年度は新たに4品のレシピを開発しましたので、ここにまとめました。

本レシピが、被災者やその支援者の方々の役に立つことを心から願います。

2026年3月11日

日本赤十字社茨城県支部

プロジェクトメンバー

住 吉 克 彦 (常磐大学 健康栄養学科 教授)

高 本 亜希子 (常磐大学 健康栄養学科 助教)

栗 原 恵 子 (管理栄養士)

富 田 健 也 (管理栄養士)

星 友 尋

(パティシエ パティスリーシャロン オーナー)

常磐大学人間科学部健康栄養学科 学生

井 原 有 己

小 池 茜

笹 本 留 衣

関 桃 花

中野渡 綾 乃

前 野 琴 音

三 輪 あゆな

理 崎 彩 加

脂質異常症を対象とした理由と背景

被災時、疾患を持ちながら避難される方も多くいらっしゃいます。その中でも近年増加傾向にある「脂質異常症」に注目しました。

避難所生活では、カップ麺・パン・レトルト食品といった炭水化物や脂質の多い食事に偏りがちです。

活動量が制限される避難生活でこのような食事が続くと、体重増加や脂肪異常症の悪化を招きやすくなります。

そのため、適切な炭水化物や脂質量のバランスを考えた食事にするのが大切です。

〈4つのこだわりポイント〉

① 脂質の「質」と「量」の管理

食事療法の「飽和脂肪酸7%以下」と「コレステロール200mg/日未満」に注目し、植物性の脂質を活用することで、飽和脂肪酸の割合を抑えました。

② 食物繊維が豊富

コレステロールの吸収を穏やかにする食物繊維を豊富に含む食材を使用しました。

③ 災害時を想定した調理と栄養確保

ハイゼックスを利用し、衛生的な調理・提供ができます。

入手しやすく常温保存ができる食材を使い、適切な炭水化物や脂質量で年齢を問わず食べられます。

④ 合併症への配慮

脂質異常症は高血圧を合併しやすいため、1食あたりの食塩相当量は2g程度にしました。

香辛料やハーブを使用することで、味に満足感が生まれます。

カレー混ぜご飯

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「乳成分」「小麦」「大豆」
「牛肉」「鶏肉」

☆材料

(1人分 ハイゼックス：有)

米	90 g	
タマネギ	25 g	
にんじん	25 g	
ツナ缶	35 g	
コーン缶	20 g	
油揚げ	15 g	
えだまめ	15 g	
干しひじき	1 g	ひとつまみ
◎カレー粉	5 g	小さじ1
◎コンソメ	3 g	小さじ1/2
水	135 ml	

(10人分 ハイゼックス：有)

米	900 g	
タマネギ	250 g	
にんじん	250 g	
ツナ缶	350 g	
コーン缶	200 g	
油揚げ	150 g	
えだまめ	150 g	
干しひじき	10 g	
◎カレー粉	50 g	
◎コンソメ	30 g	
水	1,350 ml	

☆作り方

1. 玉ねぎ・にんじんをみじん切りにし、油揚げを短冊に切る。
2. 1で切った材料と◎以外の材料を全てハイゼックスに入れる。
3. ◎をハイゼックスに入れる。
4. 水を135ml加える。
5. ハイゼックスの空気を抜いて固くしめ、沸騰した鍋に入れて30分湯煎する。

☆栄養価

エネルギー	541 kcal
たんぱく質	19.1 g
脂質	16.3 g
飽和脂肪酸	2.35 g (3.9%)
炭水化物	84.3 g
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	1.8 g



☆ポイント

- 干しひじきを使用し食物繊維と鉄分UP。
- 飽和脂肪酸は3.9%。
- 高血圧にも配慮し食塩相当量は1.8 g。

豆乳ショートパスタ

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「小麦」「大豆」「鶏肉」「ごま」

☆材料

(1人分 ハイゼックス:有)

ショートパスタ	70 g	
ほうれん草	25 g	
ぶなしめじ	20 g	
◎焼き鳥缶(塩)	50 g	
◎顆粒中華だし	2 g	小さじ1/2
◎乾燥バジル	少々	
◎こしょう(粗挽き)	少々	
◎コーンスターチ	9.5 g	
▲豆乳	150 ml	
▲なたね油	5 ml	小さじ1
▲水	100 ml	1/2カップ

(10人分 ハイゼックス:有)

ショートパスタ	700 g	
ほうれん草	250 g	
ぶなしめじ	200 g	
◎焼き鳥缶(塩)	500 g	
◎顆粒中華だし	20 g	
◎乾燥バジル	0.5 g	
◎こしょう(粗挽き)	0.1 g	
◎コーンスターチ	95 g	
▲豆乳	1,500 ml	
▲なたね油	50 ml	
▲水	1,000 ml	

☆作り方

1. ほうれん草を一口大に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。
2. ショートパスタと1.の食材、◎をハイゼックスに入れる。
3. 2.に▲を入れ、袋を揉むようにして全体を混ぜ合わせる。
4. ハイゼックスの空気を抜いて固くしめ、沸騰した鍋に入れて20分湯煎する。

☆栄養価

エネルギー	488 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	13.5 g
飽和脂肪酸	2.19 g (4.0%)
炭水化物	70.6 g
食物繊維	5.4 g
食塩相当量	2.1 g



☆ポイント

- コーンスターチでとろみをつけ、幅広い世代で食べやすく冷めにくい。
- たんぱく質は市販のスープパスタの約2倍。
- 飽和脂肪酸は4%。
- 高血圧にも配慮し食塩相当量は2.1g。

高齢者を対象とした理由と背景

1995年1月17日、阪神・淡路大震災が発生し、多くの方々が過酷な避難生活を余儀なくされました。早朝の発生だったこともあり、義歯（入れ歯）を持たずに避難をせざる得なかった高齢者が多くいました。

避難所で支給される食事は、しっかり噛む必要があり「食べたくても食べることができない」という問題がありました。

心身ともに強いストレスがかかる環境では、食欲不振によるたんぱく質など栄養不足や脱水になるリスクが高まります。

そのため、少量でも栄養が摂れて、やわらかく飲み込みやすい食事の工夫が大切です。

< 4つのこだわりポイント >

① 義歯がなくても食べられる

歯茎でつぶせるやわらかさにしました。

② まとまりやすく飲み込みやすい

飲み込みやすく、誤嚥しにくいようにポテトパウダーや麩を使用しました。

③ 少量で栄養補給

不足しがちなたんぱく質の補給にも活用できます。

④ 幅広い年代に親しまれる味

高齢者対象のレシピですが、年齢を問わず食べられます。

和風の味で親しみや温かさを出しました。

あずき豆乳プリンは、冷やしても、温かいままでも美味しく食べられます。

和風ぽてとま煮

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「大豆」「小麦」

☆材料

(1人分 ハイゼックス:有)			(10人分 ハイゼックス:有)
◎ほうれん草	15 g		◎ほうれん草 150 g
◎玉ねぎ	20 g		◎玉ねぎ 200 g
◎ポテトパウダー	10 g		◎ポテトパウダー 100 g
ツナ缶 (まぐろ)	20 g		ツナ缶 (まぐろ) 200 g
▲トマトピューレ	20 g	大きじ4	▲トマトピューレ 200 g
▲米油	5 g	小さじ1	▲米油 50 g
▲和風だし	1.5 g	ひとつまみ	▲和風だし 15 g
▲砂糖	3 g	小さじ1/2	▲砂糖 30 g
▲こいくち醤油	3 g	小さじ1/2	▲こいくち醤油 30 g
▲庄内麩	5 g		▲庄内麩 50 g
▲無調整豆乳	120 ml		▲無調整豆乳 1,200 ml

☆作り方

1. ほうれん草を2 cm程度に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
2. ◎をハイゼックスに入れて揉んで混ぜる。
3. ツナ缶はオイルを捨てずにハイゼックスに入れる。
4. 3.に▲を入れて揉んで混ぜる。
5. ハイゼックスの空気を抜いて固くしめ、沸騰した鍋に入れて20分湯煎する。

☆栄養価 ()は軟飯125gを含む栄養価

エネルギー	238 kal (409 kcal)
たんぱく質	11.4 g (14.5 g)
脂質	12.0 g (12.5 g)
炭水化物	22.7 g (61.5 g)
食物繊維	2.2 g (2.4 g)
食塩相当量	1.2 g (1.2 g)



☆ポイント

- 乳幼児や高齢者（義歯利用者等）でも食べやすく、ポテトパウダーの調整で離乳食から介護食まで幅広く展開できる。
- 和風だしからコンソメや中華だしにすることで洋風や中華風にアレンジできる。

あずき豆乳プリン

レシピのアレルゲン
(特定原材料および準ずるもの)
「大豆」「バナナ」

☆材料

(1人分 ハイゼックス:有)

◎ゆであずき	20 g	
◎無調整豆乳	100 ml	
◎砂糖	5 g	小さじ1
◎粉寒天	0.5 g	ひとつまみ
バナナチップス	4 g	
黒みつ		お好みで

☆材料

(10人分 ハイゼックス:有)

◎ゆであずき	200 g	
◎無調整豆乳	1,000 ml	
◎砂糖	50 g	
◎粉寒天	5 g	
バナナチップス	40 g	
黒みつ		お好みで

☆作り方

1. ◎をハイゼックスに入れて混ぜる。(ゆであずきは揉んで潰す)
2. 1.にバナナチップスを約1/4に砕いて入れる。
3. ハイゼックスの空気を抜いて固くしめ、沸騰した鍋に入れて10分間湯煎する。(温かいまま食べる場合は完成)
4. プリンの場合は30分冷やす。
5. お好みで黒みつをかける。

☆栄養価

エネルギー	102 kcal
たんぱく質	5.5 g
脂質	2.2 g
炭水化物	16.7 g
食物繊維	2.6 g
食塩相当量	0.0 g



☆ポイント

- 温かくトロッとor冷たいプリンにして食べる事ができる。
- 控えめな甘さで誰でも食べやすく、黒みつで甘さの調整ができる。
- 豆乳でたんぱく質UP。
- ゆであずきで食物繊維UP。

2026年3月発行

編集 日本赤十字社茨城県支部
〒310-0914 茨城県水戸市小吹町2551
電話 029-241-4516

本書の無断転載・複製を禁じます。
©日本赤十字社茨城県支部