

【⑦朝食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

ミックスベジタブルの卵とじ

材料：分量（4人分）	作 り 方
卵(M)…4個 ミックスベジタブル…80g 塩…小さじ1/3 (1.7g) こしょう…少々 サラダ油…大さじ1 (12g)	① 卵は割って溶いておく。 ② ミックスベジタブルは熱湯に入れて解凍し、ザルに上げてよく水気を切っておく。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、卵を入れてよくかき混ぜる。 ④ 卵が半熟状になったら、ミックスベジタブルを入れて再加熱し、塩、こしょうで味付けをする。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
163	100.8	8.7	8.8	11.6	224	41
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.6	0.16	0.28	9	3.0	0.8	

野菜のおかか煮

材料：分量（4人分）	作 り 方
大根…240g 人参…80g A { だし汁…400cc 砂糖…小さじ2 (12g) 薄口醤油…大さじ1・1/3 (24g) かつお節…5g	① 大根、人参は、一口大の乱切りにする。 ② 大根はアク抜きをするため、人参とともに煮こぼす。 ③ だし汁に材料を加え、砂糖、薄口醤油の順で煮る。 ④ 煮あがって盛り付ける際にかつお節を散らす。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
39	178.4	2.0	1.2	7.7	247	23
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.04	0.03	8	1.3	1.1	

ほうれん草と海苔の和え物

材料：分量（4人分）	作り方
ほうれん草…200g 柿…60g 焼き海苔…1枚（3g） 薄口醤油…大さじ1/2強（10g） 練りわさび…小さじ1	① ほうれん草をゆで、水にさらし水気を絞り、食べやすい長さに切る。 ② 柿は、小さい角切りにする。 ③ ①、②をボウルに入れ、薄口醤油に練りわさびを合わせ和える。 ④ 手でちぎった海苔をさっと混ぜる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
25	61.0	1.9	0.5	5.1	401	30
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.1	0.07	0.12	43	1.9	0.5	

【⑦昼食】

ごはん

材料：分量（4人分）	作り方
ごはん…150g×4杯	P109 又は P111 を参照。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
252	90.0	3.8	0.5	55.7	44	5
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.2	0.03	0.02	0	0.5	0	

豚肉のマリネ

材料：分量（4人分）	作り方
豚薄切り肉（ロース）…240g 玉ねぎ…100g トマトケチャップ…60g A { ウスターソース…30g サラダ油…大さじ1（12g） かいわれ…1/2 パック サニーレタス…80g	① 豚薄切り肉は、一口大に切る。 ② 玉ねぎは、くし形に切り、水にさらす。 ③ Aの材料を混ぜ合わせ、ソースを作る。 ④ 鍋に湯を沸かし、豚肉を少しずつ入れ、豚肉に十分に火が通ったら取り出し、③のソースに漬けておく。 ⑤ サニーレタスを敷き、④にかいわれを混ぜた料理を盛り付ける。

アドバイス：レタスや干キャベツ等でもよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
197	99.2	13.3	11.3	9.2	413	30
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.8	0.56	0.12	10	1.2	1.2	

きんぴらサラダ

材料：分量（4人分）	作り方
ごぼう…140g 人参…15g 酢水…適宜 A { マヨネーズ…小さじ1・1/2（6g） ごま…小さじ1（3g） 麦みそ…小さじ1（6g） 穀物酢…小さじ1（5g） 塩…少々	① ごぼうは、包丁の背で皮をこそぎ、マッチ棒状に切り、酢水にさらしておく。人参もマッチ棒状に切る。 ② ①を茹でてザルにあげ、水気を切る。 ③ ボウルにAを合わせ、②を和える。

アドバイス：酢水は、水500mlに対して酢小さじ1とする。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
42	34.1	0.9	1.6	6.3	131	27
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.3	0.02	0.01	1	2.3	0.7	

そうめん入りのスープ

材料：分量（4人分）	作 り 方
そうめん…40g えのき…80g レタス…80g カットわかめ…2g 固形コンソメ…1個（5.3g） 薄口醤油…大さじ1/2弱（8cc） こしょう…少々 水…600cc	① そうめんを3～4cmに折る。 ② えのきは根元を切り落とし、レタスはざく切りにする。 ③ カットわかめは水で戻して水気をとる。 ④ 鍋に水と固形コンソメを入れて煮立て、そうめんを入れてひと煮立ちさせる。 えのき、レタス、カットわかめを入れてさっと煮て、薄口醤油、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
47	194.3	1.9	0.2	10.4	155	10
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.08	0.04	1	1.5	1.4	

【⑦夕食】

青菜のごはん

材料：分量（4人分）	作 り 方
米…2.5合（375g） 小松菜…60g 塩…小さじ1/2（2.5g）	① 米は、P109又はP111を参照に、ご飯を炊く。 ② 小松菜をさっとゆで、塩でよくもみ、さっと洗い流し、水気を絞って、食べやすい大きさに切る。 ③ ②を炊きあがったご飯に混ぜ合わせる。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
336	137.7	5.9	0.8	72.6	159	31
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.2	0.09	0.04	6	0.8	0.7	

高野豆腐のオイル焼き天つゆかけ

材料：分量（4人分）	作り方
高野豆腐…60g 大根…160g 貝割菜…40g 片栗粉…12g サラダ油…20 cc A { 薄口醤油…40 cc 本みりん…20 cc だし汁…200 cc	① 高野豆腐は、水で戻し、固くしぼる。 ② 1枚を4つに切り、片栗粉を薄くつけ、熱したフライパンにサラダ油をひいて焼く。 ③ 大根はおろす。 ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、天つゆを作る。 ⑤ 器に高野豆腐と貝割菜を盛り付け、大根おろしをのせ、天つゆをかけてできあがり。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
163	108.0	8.7	10.1	8.3	153	118
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
1.3	0.04	0.03	9	1.0	1.9	

かぼちゃと桜えびの含め煮

材料：分量（4人分）	作り方
かぼちゃ…300g 桜えび（乾燥）…10g 薄口醤油…大さじ1/2（9g） 料理酒…大さじ1（15g） 本みりん…大さじ1・1/3（24g）	① かぼちゃは、ところどころ皮をむき2～3cm角に切る。 ② 鍋に①のかぼちゃの皮を下にして並べ、桜えびを散らして調味料を加え、水をひたひたに注ぐ。 ③ 中火にかけ、落とし蓋をしてそのまま15分煮る。かぼちゃがやわらかくなったら火を止め、器に盛る。

アドバイス：煮崩れしにくい煮物を作りたいときには、かぼちゃと調味料と一緒に煮るとよい。

1人分栄養成分表

エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)
64	73.0	2.8	0.2	11.1	324	54
鉄分 (mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	
0.4	0.06	0.06	12	2.1	0.6	

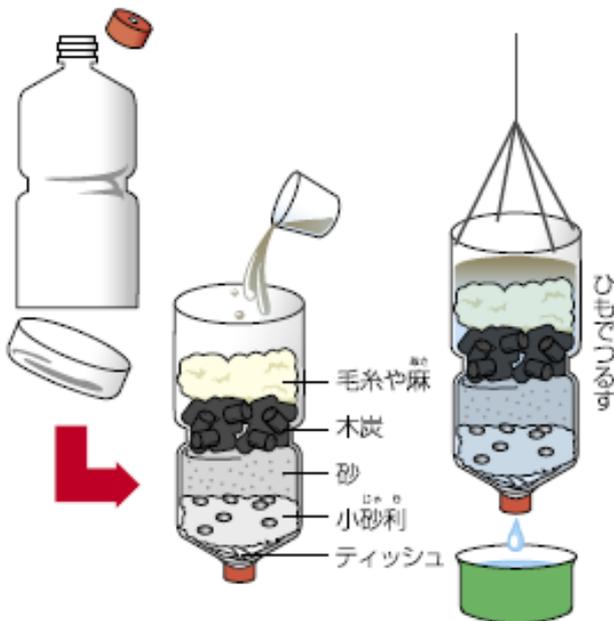
1日分すべてを食べると・・・

1人分栄養成分表	朝食	昼食	夕食	合計	単位
エネルギー	479	538	563	1,580	kcal
水分	430.2	417.6	318.7	1,166.5	g
たんぱく質	16.4	19.9	17.4	53.7	g
脂質	11.0	13.6	11.1	35.7	g
炭水化物	80.1	81.6	92.0	253.7	g
カリウム	916	743	636	2,313	mg
カルシウム	99	72	201	372	mg
鉄分	3.2	1.7	3.0	7.9	mg
ビタミンB ₁	0.30	0.67	0.18	1.15	mg
ビタミンB ₂	0.45	0.19	0.13	0.77	mg
ビタミンC	60	12	27	99	mg
食物繊維	6.8	5.5	3.9	16.2	g
塩分	2.4	3.3	3.2	8.9	g

（“ろ過”のしかた）

ペットボトル

ふたの真ん中に小さな穴をあけ、底の部分は切り取る。さかさにして砂や木炭などのろ過材を入れてひもでつるし、下に水受けを置けばできあがり。



布

布を利用して水を移し替えると、布に汚れが附着して、ある程度きれいな水が得られます。(サイフォンの原理)



ケチャップの容器

スポイトがわりにして、にごった水のきれいな上ずみだけをすいとります。



※注意

ろ過する前の水の汚れの程度によって効果は異なります。また、これらの方法でろ過した水は、飲料水にはなりません。飲み水以外の生活用水を確保するためのひとつの方法として参考にご覧ください。

出典：総務省消防庁「わたしの防災サバイバル手帳」