

SDGsを意識した

レシピ開発に挑戦-2024-

日本の栄養が、地球を、世界を変える
～広島国際大学 医療栄養学科 食育演習 II～

2年 井出玲菜 小林瑞生 田中さくら 中山 歩人

背景

第4次食育推進基本計画

- ①生涯を通じた心身の健康を支える
- ②持続可能な食を支える
- ③「新たな日常」やデジタル化に対応

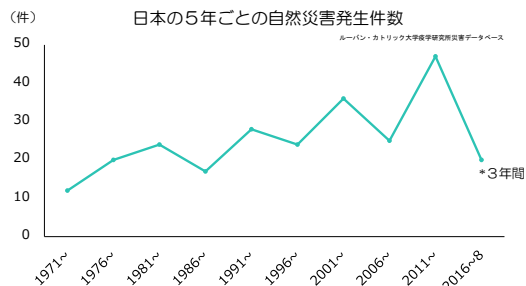
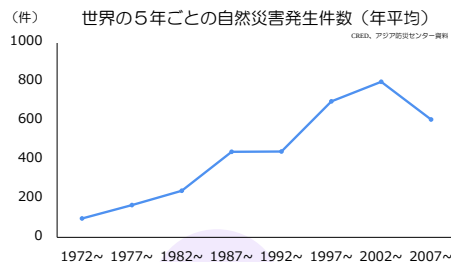
この3つを重要事項とし、SDGsの観点から総合的に食育を推進



食育ピクトグラムの7番：災害にそなえよう

大規模な地震等の発生直後における被害や混乱を最小限にとどめるため、日頃から、最低でも3日分、出来れば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄に取り組みましょう。

世界、日本共に自然災害発生件数は増加している



yano suisan

矢野水産

美しいものは、美味しい。

瀬戸内海の三津湾から選んだかき。

災害時、ひろしまの牡蠣を食べて元気になるほしい

矢野水産株式会社
取締役 矢野五月美さんに
お話を伺いました

水産業は潮の流れや天候など自然を相手にする仕事でありながら、これまでに積み上げてきた経験と知識を活かして日々を乗り越えている姿に感動しました。

～目的～

災害によりライフラインが止まり、いつ復旧するか分からない状況で、どこの家庭にもある米、広島ならではの海産物、鍋、ガスコンロを使って、絶対に失敗せず、不安が大きい避難生活を元気で乗り越えることができるレシピを考案する

防災レシピの条件

- ① 水の節約（水道が止まることを想定）
- ② カセットコンロを使用（電気ガスが止まることを想定）
- ③ 常温保存可能食材のみを使用（冷蔵庫が使用できないことを想定）

防災カレーの2パターンの作り方

ガスボンベ節約バージョン

3人分の材料はこれだけ！



- 材料（3人分）
- ・カレー（3皿分）
 - ・缶詰6種（1缶ずつ）

水節約バージョン（洗い物が少ない）

- ・トマト缶
- ・大豆水煮缶
- ・さば水煮缶
- ・コーン缶
- ・フルーツミックス缶
- ・ひろしまの牡蠣缶



<作り方>

- ① 鍋に牡蠣以外の缶詰をすべて入れる
- ② 沸騰したらを止めてカレーを入れる
- ③ 盛り付けして最後に牡蠣を添える



<作り方>

- ① 鍋でお湯を沸かす
- ② ビニール袋に牡蠣以外の材料を全て入れて、袋をしっかり閉じる
- ③ 手でもみ、さばとカレーをほぐす
- ④ 沸騰したお湯に入れて20分加熱する
- ⑤ 盛り付けして最後に牡蠣を添える

10分	完成までの時間	30分
6%	ガスボンベ使用率	33%

袋に穴が開いてしまいました

良い点

- ① 鍋に開けるだけで簡単にできる
- ② 完成までがとにかく早い
- ③ 一度で大量に作る事ができる

悪い点

- ① 鍋を洗わないといけない
- ② 避難時には鍋が持ち運びにくい
- ③ 焦げ付きやすい

良い点

- ① 鍋を洗わなくて済む
- ② 混ぜなくてもよい
- ③ 使い捨てができるため衛生的

悪い点

- ① 袋が破れる心配
- ② 盛り付けの時にこぼしてしまう心配
- ③ 袋が熱に強くないため長時間の

特徴

- 震災時に不足しがちなたんぱく質は十分量摂取できます。
- 3人分で931円（牡蠣は含まない）

	たんぱく質量
市販のレトルトカレー	約4g
防災カレー	16g

絶対に失敗しない米の炊き方

<用意するもの（3人分）>

- ・無洗米 2合（300g）
- ・水 360mL（米の1.2倍）
- ・ポリ袋 Mサイズ（25×36cm）

ガスボンベ使用率 40%



<作り方>

- ① ポリ袋に米と水を入れる
- ② 袋が浸るくらいの水を沸騰させ、鍋に入れる
- ③ 30分湯煎する
- ④ 10分蒸らして、盛り付ける



<失敗しないPoint>

- ・袋の空気をしっかり抜く
- ・袋は大きめのものを使用する
- ・ポリ袋が溶けるのを防ぐために鍋底に耐熱容器を敷く
- ・鍋のふちにポリ袋が直接触れないようにする

水が少ないと、芯が残ってしまう。

かたまりの状態 しっかりほぐします。

Good!

チラシを作成しました

絶対に失敗しない
HIROSHIMA
防災カレー

材料はこれだけ！缶詰をいれればOK！

失敗しないに飯の炊き方

栄養価（1人分）

作り方

失敗しないPoint

広島国際大学
健康科学部
医療栄養学科