

2025 年 7 月 20 日

災害時炊き出しメニュー開発のご依頼について

関東支部長 柳沢幸江

学会代表 阿久澤さゆり

調理科学会では、支部ごとに昼・夜の 5 日分の災害時炊き出しメニューを提案することになりました。関東支部で、一緒にくださる方を募集します。

以下、阿久澤先生のまとめを参考に概要を示します。

【目的】

20 年にわたる調理科学会と NPO キャンパーとの共同研究活動を経て、NPO キャンパーが炊き出し活動に活用しやすい実践的な形態でメニューを考案・提供し、メニューデータベースとして活用できるように蓄積することを目的とします。

【作業内容】

添付したエクセル表に従い①50 人分の炊き出しレシピ ②作業の工程表 ③栄養価計算
1 日セットとし 参加者 1 組で、1 日～2 日分の制作を依頼

【提出締め切り】

2025 年 11 月 10 日頃まで。 フォーマットは添付エクセルシートです。(微修正あり)

2025 年 11 月 28 日 (金) 支部長が取りまとめて阿久澤先生に提出 (エクセルファイル)。

【予算】各支部 10 万円・(学会予算計上済み)

材料費・食器費は実費ご提供します。

10 人分程度で試作下さい。レシート請求で結構です。(1 日分作成の予算は 2 万円程度)

【メニュー内容と作業内容】

一汁一菜 (ごはん、おかず、汁物) の昼食と夕食

容器は実効性を重視して、能登で使用した容器を用いたい。エクセルファイルに写真を載せてあります。100 均で購入できると思います。

添付エクセルにあるメニュー・工程表・栄養価計算 をセットで作成

①メニューの決まり事

1. 炊飯米の量：150 g で栄養計算をする。

(無洗米 5 kg に 1.45 倍の水を加えて炊飯した。)

カレーライス・丼ぶりものは別重量 (180～200g)

2. 汁量：水は 150mL で口に入るのが 120mL。

3. 仕上がりの料理合計量は、持ち運びのために 450g 程度。

この他、市販の漬物は提案外でよい。(現地であるものを付ける)

1 食の目安

150 g (飯)、汁 (液体+具で 150～170 g)、おかず (130～150 g) 総量 450 g を目安に。

②昼・夜の目標総カロリー量：

昼 500kcal

夜 600kcal 程度が目安

動かないので少なめに

③ 食物アレルギー表示に関する情報

義務は表示する。

・小麦などの代替のメニューについては考慮しない。現地では表示まで。

【追加連絡】

1. 栄養計算の算出

エネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)、炭水化物(g)、カルシウム(mg)、鉄(mg)、食塩(g)

10 魚介類		(0)：推定値 0、(Tr)：推定値 微量、Tr：微量、-：未測定 ※はエネルギーの算定に用いた炭水化物の成分値。															
穀類	食品名	食品番号	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖アルコール	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	無機質	
			エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖アルコール	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	無機質	
豆類	食品名	食品番号	水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖アルコール	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	無機質	
			水分	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖アルコール	灰分	ナトリウム	カリウム	カルシウム	マグネシウム	リン	鉄	亜鉛	無機質	
魚介類	みなみくろたち	10232	生	0.473	112	73.8	17.9	21.7	2.6	63	3.0	(0.1)	(0.1)	4.3	(0)	-	0.1
			生	0.473	112	73.8	17.9	21.7	2.6	63	3.0	(0.1)	(0.1)	4.3	(0)	-	0.1

以上です。