

# わたしに 必要なもの

自宅が安全な場合は「在宅避難」です。  
自宅生活するために  
私に必要なものを書き出してみよう。

高血圧の人は、非  
常用の薬や血圧を  
抑える食べ物があ  
るといいね！

入れ歯の方は洗浄  
液や入れ歯がなく  
ても食べられる柔  
らかい食料♪

あとは好きな食べ  
物があると災害時  
落ち着けるよ！



## 例) 入れ歯洗浄液

☐
☐
☐
☐
☐
☐

Vol. 22  
2025. 7 発行  
連雀地域包括  
支援センター

# わたしの古い支度

～高齢者のための災害食～



上連雀6丁目  
連雀中央公園

「古い支度」とは、住み慣れたこの地域でどのように生きていくかを考えることだと思っています。地域の皆様にとって役立つ情報をお届けできるよう機関紙を発行しています。

## 高齢者のよろず相談窓口です 三鷹市の委託事業です。お気軽にご相談ください！

介護保険の手続きや  
民間サービスの  
紹介をします

介護予防のための運動教室や  
古い支度講座等も行っています。  
詳しくは電話・ホームページを  
ご覧ください。



三鷹市連雀地域包括支援センター

☎0422-40-2635

〒181-8503 三鷹市下連雀8-3-6 野村病院内



※電話でご予約の上、ご来所ください。ご協力よろしくお願いいたします。

## 高齢者のための災害食



配給は、菓子パン・おにぎり・カップヌードル…  
冷めて硬くて味が濃い…  
体に良くないよな…  
わたし高血圧もあるし…



災害時は自宅が安全な場合は「在宅避難」が基本となります。自宅で1週間生活できるよう一般的な災害食を備えておくことはもちろんですが、高齢期に起こりやすい疾患や持病を考慮した食品を備えておくことが大切です。

次のページでは、備えておきたいもの・ポリ袋調理方法・レシピを紹介します。参考にしてみてください。







# 備えておきたいこと

災害時はライフラインが止まり、薬も通常通り飲めない可能性があります。その中で、配給されるものは味が濃く、炭水化物多め！食べ続けると **高血圧の悪化！便秘！** になります。それを防ぐための方法を紹介します。



## 減塩対策

血圧を抑えるには **塩分を控える** ことが大切です。

### ■カップヌードル

汁を飲まずにいらぬ布や新聞紙に吸わせて捨てる



### ■備えたい食べ物

血圧を下げる効果のある食べ物を備えましょう

- ・豆類(大豆の水煮缶 豆乳 きなこ)
- ・トマト (ジュースやケチャップ)
- ・魚(鯖缶)



## 便秘対策

消化を助けてくれる野菜や海藻類の乾物・常温保存ができるものを備えておきましょう。

### ■常温野菜

- ・じゃがいも
- ・人参
- ・玉ねぎ



### ■海藻類

- ・乾燥わかめ
- ・寒天
- ・とろろ昆布
- ・ひじき缶

## 調理器具

### ■温める機器

- ・カセットコンロ
- ・カセットボンベ
- ※カセットボンベは1本で約1時間程度



### ■常温保管できる調味料

ショウガやニンニクチューブがあると味にアクセントが付く



### ■耐熱用ポリ袋・ラップ

鍋や皿を汚さずに調理できる。皿にラップを付けてから盛り付ける。



## 1 2 完成



ごはんを水と1:1 ポリ袋に入れてポリ袋の口を上部分で結ぶ  
鍋に耐熱皿を入れ、水を沸騰させる。沸騰したら1を入れ、再沸騰後弱火10分。その後、火を止めそのまま蒸らす

※硬さは粗熱が取れた後、手で触って確認する。水の量を変えると硬さが変わる。

三鷹市福祉Laboどんぐり山  
小形栄養士監修



# “ポリ袋調理”



耐熱ポリ袋に食材を入れて調理すると、少ない調味料で柔らかく仕上がり、減塩になります。日ごろから調理して慣れておきましょう。

1人前

## さば味噌煮缶のトマト煮

材料

- さば味噌煮缶 1缶
- トマトジュース 80~100cc
- 片栗粉 小さじ1
- にんにくチューブ 少々
- 野菜(冷凍や刻んだもの) 少々



1



2



3



ポリ袋に材料すべて入れる  
ポリ袋の外側から優しく揉む  
鯖は固形のままでOK！

ポリ袋の中の空気を抜く  
ポリ袋の上部で結ぶ

沸騰したお湯に2を入れる  
再沸騰後中火20分



## 大豆とひじきの梅マヨサラダ

2~3人前

材料

- 大豆水煮缶(ドレパッ) 1缶
- ひじき缶 1缶
- 梅干し 少々
- マヨネーズ 大さじ2~3杯



1



完成



ポリ袋に梅干しとマヨネーズを入れて揉む  
その後ほかの材料を入れて揉む



## 調理のポイント



★ポリ袋は **耐熱用** を使用



★ポリ袋は空気を抜いて  
袋の上部で口を結ぶ



★ポリ袋は鍋肌に触れない！  
はみ出さない！



はみ出た部分に火が付いたり  
鍋底について焦げたりし危険。  
鍋底には耐熱皿を入れる。



★加熱中は蓋をしない！

体験したい！ もっと詳しく知りたい！ 方は下記へ相談ください

三鷹市福祉Laboどんぐり山 0422-24-7350