

17 非常食のアレンジ

～栄養バランスやさらにおいしくなる非常食のアレンジレシピ～

長野県長野工業高等学校

チーム

CHOCO

嶋田響

手塚大空

(小岩井翔太)

(牛山颯太)

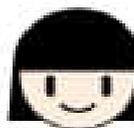
テーマ設定理由

レトルトの非常食や常に似たような味なものを食べていたりすると、ストレスになって体調不良や避難所でのトラブルなどに発展したり、栄養不足や栄養バランスの偏りで体調を崩したりしてしまう可能性がある。

非常食には色々な種類があるので、上記のトラブルなど起きないように

他社の非常食や栄養バランスのいいものを組み合わせ、味に飽きず栄養もバランスよくとれて子供などが好き嫌いなく食べ、健康にいられるようにしたいと思ったから。

記者が食べた非常食の例

	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日										
ライフ	なし			ガスコンロ使用													
朝	凍干野菜C	切り干し大根C おかゆR 野菜ジュース	パンC 野菜ジュース	シリアル	ハウレンソウ スープF	パンC	ソーセージ スープC	おかゆR	味付けのり	おかゆR	チキンと 野菜のスープR	パンC					
昼	里いもC	さばみそ煮C おかゆR	里いもC いわしがは焼きC おかゆR	切り干し大根C	さばみそ煮C	アルファ米	アルファ米	なまみそ汁F	アルファ米	野菜ジュース	カルボナーラパスタ ハウレンソウ スープF	野菜ジュース	なまみそ汁F	穀米R	野菜と卵スープF	かつお大根C 里いもC	穀米R
晩	ポテトサラダC	カレーR アルファ米	さんま焼きたきC さんびらR アルファ米	ツナコーンC	加温機能付き シチューと米R	野菜と卵スープF	あさりのトマト ソースパスタ	野菜Fの めんつゆあえ	アルファ米	ハンバーグR さんびらR	アルファ米	野菜Fの 鶏ガラスープ	カレーR	アルファ米	コーンスープR	野菜Fの めんつゆあえ	ミートソースパスタ
記者の気持ち																	
感想	温められないので香りがせず、食欲があまり出ない。栄養バランスを気にして食べたが、缶詰類は味付けが濃かった		夕食に発熱剤で温められる食品を食べ、気持ちが安らぐ		ガスコンロの使用を始めたが、曇るから青島の調子が悪くなる		食欲がなくなり、魚や肉類を食べるのが面倒に。フリーズドライのハウレンソウなどを湯で戻し、めんつゆであえて食べると優しい味が胃に染み込んだ。缶詰類は味付けが濃いので、野菜と組み合わせる必要性を痛感した										

(注)食材は賞味期限が6カ月以上で常温で保存できるもの。Cは缶詰、Rはレトルト、Fはフリーズドライ。ミネラルウォーターは12リットル消費(1日あたり約1.7リットル)。食事以外にフルーツ缶やタッシー、あめなど菓子類も食べた

テーマの重要性

一個前のスライドのデータは避難生活を1週間体験した人の生活記録です。
このデータから非常食の缶詰は味付けが薄かったり、食欲がなくなってしまうなどの問題点が見れた。
上記のことのほかには子供の好き嫌い、アレルギーなどで食べれないなどの問題による
栄養の偏りや味の変化などが少なくしてストレスの原因などになると判断したから。

考えたアイデアの説明

1.缶詰物(ツナやサバなどの魚介類、コンビーフなどの肉類)

- ・ご飯などに乗せて丼にする
- ・和えものにする
- ・少し足しておかずにする

など

2.お菓子類(ビスケット、ポテチなど)

- ・野菜や穀物にひと足しする
- ・家にあるお菓子を利用して主食に

(補足:日持ちがよく、高カロリーなことから)

など

- ・ 前のスライドのようにアレンジ方法や食品がどれだけ持つかを書き、どのくらいの栄養が摂取できるかを示し、サイトに載せる。
- ・ 大人や子供の栄養摂取量目安やアレルギーなどを載せ誰が見てもわかりやすいようにする。
- ・ 各メーカーから商品の組み合わせやアレンジなどを公開したり、他社と共同開発し新たな非常食やアレンジ、栄養バランスなどの考慮や開発をする。

まとめ

ただ非常食を食べたりしていると、体調不良やストレス、栄養の偏りの原因になってしまうことから、非常食をアレンジしたり工夫することで少しでもストレスや体調不良などの対策や子供やアレルギー持ちの人でもおいしく食べれるようにできると感じれた。

避難生活内での不満や突然の環境変化による不安、意欲の低下などの悪循環になってしまった、なりそうな人の心の支えに少しでもなればよいと思った。