

大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の 算出のための簡易シミュレーター(第1版) 使用の手引き

～思いやりと強靱性を兼ね備えた「誰一人取り残さない」まちづくりのために～

大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の簡易シミュレーターの目的・用途

- 本シミュレーターは、各自治体の防災部門の担当者等を対象に、健康・栄養面や要配慮者も考慮した食料備蓄の重要性を認識いただくとともに、そうした食料備蓄の推進を目的として作成したものです。

名称	大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター
本シミュレーター作成の背景	・ 本シミュレーターは厚生労働省予算事業「『成長のための栄養サミット2020(仮称)』に向けた調査・分析等」一環として作成したもので、防災栄養の専門家を含む有識者委員会の監修の下、作成しています。
本シミュレーターの目的	・ 各自治体にて、健康・栄養面や要配慮者も考慮した食料備蓄の必要量等を概算していただくものです。 ・ 併せて、災害時に備えた栄養・食生活支援体制(防災栄養)の強化に繋がるよう、自治体の皆様の防災備蓄の意識・理解を高める一助としていただくことを目的としています。
想定利用者	各自治体における防災部門の職員等 ※本シミュレーターは、健康増進部門の管理栄養士等と適宜連携の上、ご活用ください。
本シミュレーターの機能	・ 各自治体の基本情報(対象者数等)を入力すると、必要な食品の備蓄数がExcel®上で自動算出されるよう設計しています。 ・ 食品は政府刊行物を参照し、備蓄に適さない食品を除いた一覧から選択いただき、栄養面を考慮した備蓄食品の最適量を算出できます。 (参照) 農林水産省：「災害時に備えた食品ストックガイド」(平成31年3月) 農林水産省：「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」(平成26年2月) 文部科学省：「食品成分データベース」、「日本食品標準成分表2015年版(七訂)追補2018年」

栄養面を考慮した備蓄食品の最適量を算出するための考え方

本ツールでは、栄養面を考慮した最適な食料備蓄量を算出するため、「需要」と「供給」の考え方を用いています。

「需要」: 人口及び想定される被災者数に対し、1日当たりが必要となる各栄養素等の量(エネルギー、たんぱく質、ビタミン等)及び対応日数を乗じて算出される各栄養素等の「総必要量」を指します。

「供給」: 選択した食料ごとの各栄養素等の量を合計した「総供給量」を指します。この「需要」を「供給」と一致又は近似させることで、栄養面を考慮した備蓄食料の最適量を算出します。

防災備蓄における留意事項及び簡易シミュレーターの特徴

- 防災備蓄における留意事項を明確化し、その内容を基にシミュレーターの仕様を決定しています。
- 本シミュレーターの「**① 対象地域・人口**」、「**② 食料・数量選択**」、「**③ 結果出力**」の各項目においてその考え方を反映し、本シミュレーターの特徴としています。

防災備蓄における留意事項及び本シミュレーターの特徴

項目	留意事項	詳細
① 対象地域・人口	「対応日数」 は、発災からの時間軸を考慮する。	農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」にて、推奨する対応日数(1週間)を考慮する。
	「想定被災者数」 を元に備蓄量を算出する。	全人口を対象とする必要はなく、想定被災者割合に基づき備蓄量を算出する。
	水 の必要量を把握する。	防災備蓄においては食料だけでなく、飲料用・調理用も含めた水の備蓄も検討する。
② 食料・数量選択	主食・おかず(主菜・副菜) の考えで備蓄を行う。	主菜・副菜等に含まれるビタミンB ₁ 、B ₂ 等の栄養素の摂取は、炭水化物を燃やす上で重要である。
	乳児等、要配慮者 も考慮した備蓄を行う。	乳児、嚥下困難者、アレルギー患者等の要配慮者も食べられる食品の備蓄も考慮することは重要である。
③ 結果出力	備蓄食料の購入費用 も考慮する。	各自治体の財政上、備蓄食料の購入費用も考慮することは重要である。

本シミュレーターの特徴
備蓄対応日数は初期値として包括的に「 3日 」に設定(手動で修正可)
「 想定被災者割合 」を入力欄として設け(手動で修正可)、人口と乗じ「 想定被災者数 」を算出して、対象者に対する備蓄食品の必要量を算出
調理用と飲用として 必要量(1人3リットル/日) を基準に、対象人口に対しその必要量を算出 ※湯せん、米や野菜、食器を洗う水は、別途必要
主食・おかず(主菜・副菜) の分類を考慮しつつ食品を選択
乳児に対して必要ミルク量を算出することや、嚥下困難者に対してやわらかい食品やとろみのある食品を提供する等、 要配慮者の対応についてのアドバイス を表示
備蓄食料の全体費用及び年間の減価償却費 を出力

簡易シミュレーターの使い方

- 本シミュレーターで必要な食料備蓄量の算出は、**①「総必要量」(需要)の算出**、**②対象人数の総必要量を得るための「総供給量」(供給)の算出**、**③「需要」を満たす「供給」のバランスを確認**、という3ステップで行います。

栄養面を考慮した備蓄食品の最適量を算出する方法

栄養面を考慮した備蓄食品の最適量の算出は、以下3つの手順で行います。

ステップ①	想定被災者数から1日当たり必要となる各栄養素等の量及び対応日数を乗じて、「総必要量」(需要)を算出します。
ステップ②	選択した食料ごとの各栄養素等の量を合計した「総供給量」(供給)を算出します。
ステップ③	手順1で算出した「総必要量」(需要)と、手順2で算出した「総供給量」(供給)を比較し、「需要」と「供給」が一致又は近似しているかを確認します。 ✓ 「需要」に対し「供給」が充足している場合：手順2で入力した食品及びその数量が、栄養面を考慮した備蓄食料の最適量となります。 ✓ 「需要」に対し「供給」が充足していない場合：選択した食品やその数量を変更し、充足するまで繰り返します。

入力・出力イメージ(Excel®上)



対象人口	選択された 市区町村名及び市区町村コード 又は 都道府県名と人口 から統計データを参照し、性別・年齢階級別の人口を算出
被災者想定割合	想定される被災者割合を入力(※初期値20%。人口と乗じ想定被災者数を算出。)
対応日数	備蓄対応日数を入力(※初期値3日。人口と乗じ「総必要量」を算出。)
全体費用・減価償却費	各食品の単価・賞味(消費)期限より、 全体費用・単年の減価償却費 を算出
過不足判定	総必要量に対する選択食料の栄養素等の量の 過不足割合 を算出・判定

主食	農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」を参考に、 備蓄食品を選択します ※詳細はP8~P11を参照ください。		
<table border="1"> <tr> <td style="background-color: #d4edda;">おかず (主菜・副菜)</td> <td style="background-color: #d4edda;">加工食品 主な栄養素を多く含む食品 (たんぱく質、ビタミンB₁, B₂, C, カルシウム、ビタミンA, 鉄を対象)</td> </tr> </table>	おかず (主菜・副菜)	加工食品 主な栄養素を多く含む食品 (たんぱく質、ビタミンB ₁ , B ₂ , C, カルシウム、ビタミンA, 鉄を対象)	「避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について」(厚生労働省事務連絡)等を参照の上、エネルギー摂取のために必要となる主な栄養素を多く含む食品を選択できるようにします(選択肢となる食品は医薬基盤・健康・栄養研究所のウェブサイトを参照)。 ※対象特性に応じて配慮が必要な栄養素を多く含む食品も選択可能(対象としてカルシウム、ビタミンA、鉄を想定)
おかず (主菜・副菜)	加工食品 主な栄養素を多く含む食品 (たんぱく質、ビタミンB ₁ , B ₂ , C, カルシウム、ビタミンA, 鉄を対象)		
各自治体の追加食品	発災時においても入手しやすく、炊き出しや配給に使用することが可能と想定される 食品を独自に追加 できます。		

ステップ① 各栄養素等の「総必要量」(需要)の算出

- 「総必要量」(需要)は、対象となる人口、想定被災者割合等の値を基に算出できます。
 - ・ 人口の選択には、方法①市区町村名を選択、方法②市区町村コードを入力、方法③都道府県名・人口を入力、の3つがあります。

使い易さや用途を考慮し、以下1~3の入力方法から各栄養素等の「総必要量」の算出ができます。

<p><方法①> 都道府県名・市区町村名をプルダウンから選択して算出</p>	<p>用途: 市区町村単位での備蓄量を算出する場合</p> <p>メリット: ・ 都道府県名・市区町村名から、性別・年齢階級別の人口を総務省の統計データを参照することで算出できます。 ・ 厚生労働省「患者調査」等から、推定される高血圧者や糖尿患者数等も算出されます。 ・ 「被災者想定割合」を入力することで、全人口から「想定被災者数」を算出できます。 ・ 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」のデータから、性別・年齢階級別の1日に必要となる各栄養素量を参照し、その情報と性別・年齢階級別の被災者想定数を乗じて、各栄養素の「総必要量」を算出できます。</p>
<p><方法②> 市区町村コードを入力して算出</p>	<p>用途: 市区町村コードを使って簡単に対象市区町村を選び、備蓄量を算出する場合</p> <p>メリット: 方法①でできることと同じですが、区市町村コードを用いることで、より容易に選択が可能です。</p>
<p><方法③> 都道府県名をプルダウンから選択の上、人口を直接入力して算出</p>	<p>用途: 近隣の市区町村と連携した食料備蓄など、市区町村単位に因らない「人数」に基づき備蓄量を算出する場合</p> <p>メリット: 「人口」と「想定被災者割合」から、方法①②と同様の「総必要量」の算出が可能です。 ※ 性別・年齢の人口割合やそのうちの要配慮者率などを統計データから引用して、想定被災者数及び性別・年齢階級別の1日に必要となる各栄養素等の量を算出・参照するため、都道府県の選択は必須となります。複数県にまたがる算出を行いたい場合は、主な参照先とする都道府県を1つお選びください。</p>

- ・ 発災後のライフライン復旧は1週間程度かかること、また、4日目以降は特にたんぱく質やビタミン等の補給が必要となるため、**可能であれば7日分の食料備蓄**を考慮ください。
- ・ 想定被災者割合に関しては初期値を20%としていますが、災害規模によりその数が増大する可能性もあるため、**可能であれば30%の想定被災者割合**を考慮してください。
- ・ 「自治体の想定被災者割合がわからない」場合や、「発災直後(当日~3日)や1週間後等、発災からの経過時間ごとに必要な栄養素が異なることを加味した必要備蓄食料の算出」等より詳細なシミュレーションをご希望の場合は、学術団体等のシステム活用をご検討ください。

ステップ② 「総供給量」(供給)の算出

- 対象人数の総必要量を得るための「総供給量」(供給)は、備蓄対象食品を選択し、その数量を入力することで算出できます。
 - ・ 対象食品については、「主食」、「おかず(主菜・副菜)」の2つから必ず選択してください。
 - ・ 各食品の単価や賞味期限・消費期限を入力することで、備蓄食料の全体コストや単年ごとの減価償却費も算出できます。

備蓄対象食品を選択し、その数量を入力することで各栄養素等における「総供給量」を算出します。

対象食品について	<ul style="list-style-type: none"> ・ 対象食品については、文部科学省「日本食品標準成分表」の収載食品の中から、備蓄に適さない食品を除いたものを抽出しています。 ・ 日本災害食学会の認定食品も対象としています。 ・ さらに、市区町村ごとに、生産している食品や食材等は、保存性が高くなくても利用できると考え、選択する食品に追加できる仕様としています。 ・ なお、アレルギー物質を含む食品に関しては、赤字で表示し、食品選択時に認識できるようになっています。
食品の分類及び選択方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発災直後はおにぎりやパン等、炭水化物の多い食品の提供に偏る傾向があるため、たんぱく質やビタミン・ミネラルを含むおかず(主菜・副菜)も含めた食料備蓄が重要となります。 ・ そのため、選択する食品の分類も「主食」と「おかず(主菜・副菜)」に分けており、この2つから必ず、食品を選択するようにしてください。
「備蓄食品の総栄養量」の算出方法	<ul style="list-style-type: none"> ・ 選択した食品及びその数量と、「日本食品標準成分表」の収載食品ごとの各栄養素等の量を乗じて、各栄養素等における「備蓄食品の総栄養量」を算出します。 ・ 計算される各栄養素等は「日本食品標準成分表」に基づき、初期値は100gで算出されるようになっています。備蓄する実際の食品において容量が異なる場合には、1ユニット当たりのグラム数を手入力で修正できるようになっています。 ・ また、備蓄には各食品の単価や賞味期限・消費期限も踏まえて検討を行う必要があります。これらを入力することで、備蓄のための全体費用及び1年当たりの減価償却額が算出できます。 <p>※ 購入価格は地域や取得方法等によって異なるため、本機能を活用したい場合には数値を手入力してください。</p>

- その他のポイント**
- ・ 食品の選択に当たっては、実際の献立をイメージしながら、その組合せが重複しないように考慮してください。
 - ・ また、健康増進部門の管理栄養士・栄養士等と適宜連携を図りつつ入力を行ってください。

備蓄の検討や主食とおかずの考え方に当たっては、農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」もご参照ください

いざという時の備え(備蓄食料品リスト)

○ 備蓄食料品は、主食(炭水化物)+主菜(たんぱく質)の組合せで、最低でも3日分、出来れば1週間分程度を確保しましょう。

○ ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する場合は、水と熱源(カセットコンロ等)等は、1週間程度(水2リは、ボンベ6本程度)あれば安心です。

○ 高齢者、乳幼児、慢性疾患の方、介護を要する方、食物アレルギーの方へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

以下の数は、成人1人1日あたり1食を想定するのに必要な食料品の一例です。このリストを目安に必要量を定めてください。食料品価格に依り異なります。

【エネルギー及び炭水化物の確保】	【1食分の目安】	【3日分(9日)】	【1週間分(7日)】	【備考(3日分のイメージ)】
精米又は精洗米 レトルトご飯、アルファ米 小麦粉 パン(食パン) もち 乾麺(うどん、そば、パスタ) 即席麺、カップ麺 乾パン、パンの缶詰 シリアル類 等	1食分(75g) 1パック 1食分 2缶(1切餅) 100g 1個 1缶 50g	7パック 7パック 1食分 1個 1個 1個 50g(1食分)	9食分 7パック 1食分 1食分 200g(2食分) 1個 1個 50g(1食分)	米×2 食パン×5 小麦粉×5 乾パン×5

米を中心に、上記の食料品を組合せ、3日分であれば**9食**、1週間分であれば**21食**を確保

【たんぱく質の確保】

【1食分の目安】	【3日分(9日)】	【1週間分(7日)】	【備考(3日分のイメージ)】
肉・魚・豆などの缶詰 レトルト食品 豆腐(冷蔵) 乾肉(かつお節、鰹、ほしほし等) ロングライフ牛乳 等	1缶 1パック 1食 適量 1本	5缶 2パック 1食 適量 1本	1缶 7パック 2食 適量 1本

上記の食料品を組合せ、3日分であれば**9食**、1週間分であれば**21食**を確保

【野菜・果物の確保】

梅干し
のり、乾燥わかめ、乾燥ひじき
日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも、乾物野菜、漬物等)
缶詰(トマト水煮等)
野菜ジュース等

インスタントみそ汁、即席スープ等
缶詰(梅、みかん、バナナプル等)
果汁ジュース
日持ちする果物

野菜類(漬、みそ、しょうが、昆布、乾燥わかめ、かつお、かつお節、(卵・肉類)
調味料(醤油、味噌、食塩、砂糖、酢、ケチャップ、マヨネーズ、(卵・肉類)
雑穀類(雑穀、紅豆、コーン、ココア等)
菓子類(チョコレート、ビスケット、煎餅等)
日持ちしている食品(食塩添加食品、食塩不添加食品、無添加食品、無糖食品等)
その他(ふりかけ、シリアル、ほしほし、スナック菓子等)

不利な事態が発生した場合(例えば、不安定な生活を強いられること)から、例えば、塩漬の梅干し、殺菌作用や疲労回復の効能が期待できる梅干しや、精神的ストレスをやわらげ、エネルギー補給効果も期待できるレシート・ビスケットといった「おやつ」などを、別途、備えておきたいでしょう。



ステップ③ 「総必要量」(需要)と「総供給量」(供給)の比較

○ 「総必要量」(需要)と「総供給量」(供給)を比較し、「需要」に対し「供給」の過不足割合をパーセントで示します。

- ・ 過不足割合が100%を超えていた場合、「判定項目」が“○”となります。
- ・ 過不足割合が100%を満たしていない場合、「判定項目」が“×”となり、ステップ②で選択した食品やその数量を変更し、“○”%となるまで繰り返します。

ステップ①で算出した「総必要量」(需要)と、ステップ②で算出した「総供給量」(供給)を比較し、「需要」に対して「供給」の過不足割合をパーセントで示します。

○がかった場合	全ての栄養素において、過不足割合が100%を超えていれば、ステップ②で入力した食品及びその数量が、「栄養面を考慮した備蓄食品が充足されている」ということとなります。
×がかった場合	入力した内容を変更しながら、全てが100%超となるように工夫してみてください。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 選択した食品変更・追加する。 ・ 数量を増やす。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 想定被災者割合を変更する。* ・ 想定対応日数を変更する。 <p>※ 基本的に地域防災計画の想定被災者数を基にしてください。</p>

その他のポイント

- ・ ステップ②で、各食品の単価や賞味期限・消費期限を入力した場合、備蓄食料の全体費用や1年当たりの減価償却費も算出されます。防災備蓄予算の検討に活用ください。
- ・ 入力すると、要配慮者の対応についてのアドバイスも記載されています。
 - ✓ **特定の栄養素量を多く摂取するもの**: Excel®の計算式に反映しています。
 - ✓ **特定の栄養素量を避けることを推奨するもの**: 備蓄の検討に直接影響があるものではありませんが、要配慮者への提供や調理時にはご留意ください。
 - ✓ **特定の備蓄を要するもの(乳児の液体ミルク)**: 検討の際に備蓄量を計算ください。
 - ✓ **アレルギー食品**: アレルギーは人によって異なり、統計データからその人数の推計が難しいため(おおむね全人口の1%が「アレルギー患者」とされています)、どのアレルギー物質を含む食品をどれだけ避けるべきかは自治体によって様々ですので、食品の種類・量の選択時に考慮してください。

対象者	配慮メッセージ
乳児	乳児のための必要ミルク量も考慮する。
摂食嚥下困難者	やわらかい食品やとろみのある食品を利用できるように備蓄を考慮する。
アレルギー患者	赤字の選択食品がある場合に配布・調理時に注意する。
妊婦	エネルギー・たんぱく質・ビタミン等を多く摂取する。 ※総必要量へ反映済
月経のある女性	鉄を多く摂取する。 ※総必要量へ反映済
高血圧	1日6g未満の減塩を推奨する。
糖尿病	ショ糖の多い食品や果物の摂取量を控えめにする。
腎臓病患者	たんぱく質、カリウム、ナトリウムの摂取量を控えめにする。

実際の献立のサンプルは「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」にも記載されていますので、こちらも合わせてご参照ください。

1週間分の献立例

◆ 発災後1週間程度は、ライフライン(電気、ガス、水道)が停止する可能性があるため、水、熱源の確保を前提としています。

1日目	主な食材
朝食 パン(食パン)、チーズ、野菜ジュース、バナナ	パン(食パン)、チーズ、野菜ジュース、バナナ
昼食 ご飯、みそ汁、いわし煮付け	ご飯(アルファ米(白米))、みそ汁、カップ入りインスタントみそ汁、いわし煮付け(いわし、味噌汁(缶))
夕食 五目ご飯、お味噌汁	五目ご飯(アルファ米(五目ご飯))、お味噌汁(味噌)

※ なお、発災当日は、冷蔵庫にあるものを中心とした献立とするのも良いでしょう。

2日目	主な食材
朝食 ご飯、味噌汁、お味噌汁	ご飯(レトルトご飯)、味噌汁(カップ入りインスタントみそ汁)、まぐろ炊飯(ツナ)
昼食 お味噌汁、カレーライス	お味噌汁(味噌)、カレーライス(カレー)、お味噌汁(味噌)
夕食 ご飯(冷しゃぶ)、お味噌汁、ポテトサラダ	ご飯(レトルトご飯)、お味噌汁(味噌)、ポテトサラダ(ポテトサラダ)

3日目	主な食材
朝食 ご飯、みそ汁、バナナ、バナナ	ご飯(レトルトご飯)、お味噌汁(味噌)、バナナ、バナナ
昼食 お味噌汁、カレーライス	お味噌汁(味噌)、カレーライス(カレー)、お味噌汁(味噌)
夕食 ご飯、ハンバーグ(冷凍)、オニオンスープ	ご飯(レトルトご飯)、ハンバーグ(冷凍)、オニオンスープ(オニオン)

4日目	主な食材
朝食 シリアル、フルーツ(バナナ、リンゴ)	シリアル(シリアル)、フルーツ(バナナ、リンゴ)
昼食 ご飯、みそ汁、ソーセージ	ご飯(精米)、みそ汁(カップ入りインスタントみそ汁)、ソーセージ(ソーセージ)
夕食 カレーライス、カレー(レトルト)、キャベツ	カレーライス(カレー)、カレー(レトルト)、キャベツ(キャベツ)



選択食品一覧「主食」

- 選択食品一覧のうち「主食」に該当するものは、「米等」、「小麦粉・米粉・餅」、「乾麺・即席麺・カップ麺」、「乾パン・ビスケット等」の4分類から選択可能となっています。これらは発災時にエネルギーを摂取するために不可欠であるため、十分に確保してください。また、小麦アレルギー患者も考慮し、乾パン、ビスケットやカップ麺だけでなく、米類の備蓄も行うことが重要です。

<「主食」> 「米等」、「小麦粉・米粉・餅」、「乾麺・即席麺・カップ麺」、「乾パン・ビスケット等」の選択食品一覧

米等 (10品目)	小麦粉・米粉・餅 (10品目)	乾麺・即席麺・カップ麺 (13品目)	乾パン・ビスケット等 (6品目)
アルファ化米	小麦粉	即席中華めん	乾パン
お粥	プレミックス粉 お好み焼き用	中華スタイル即席カップめん	缶詰パン
玄米	プレミックス粉 ホットケーキ用	中華スタイル即席カップめん 焼きそば	ビスケット
半つき米	小麦はいが	和風スタイル即席カップめん	シリアル
七分つき米	もち	おおむぎ 大麦めん 乾	ようかん
精白米 うるち米	上新粉	干しうどん 乾	バランス栄養食品
精白米 もち米	玄米粉	そうめん・ひやむぎ 乾	
精白米 インディカ米	米粉	干し中華めん 乾	
はいが精米	白玉粉	干し沖縄そば 乾	
発芽玄米	米ぬか	マカロニ・スパゲッティ 乾	
		そば 干しそば 乾	
		米粉めん	
		ビーフン	

選択食品一覧「おかず(主菜・副菜)」における加工品

- 選択食品一覧のうち「おかず(主菜・副菜)」の加工品に該当するものは、「レトルト食品」、「缶詰」、「乾物」、「牛乳・ジュース」、「調味料」の4分類から選択可能となっています。主食中心の食事では栄養バランスが崩れるため、缶詰など「おかず」も併せて確保することが重要です。

<「おかず(主菜・副菜)」における加工品> 「レトルト食品」、「缶詰」、「乾物」の選択食品一覧

レトルト食品 (9品目)	缶詰 (29品目)		乾物 (47品目)	
カレー ビーフ レトルトパウチ	いわし 缶詰	うし コンビーフ缶詰	かんぴょう 乾	うるめいわし 丸干し
シチュー ビーフ レトルトパウチ	かつお 缶詰	焼き鳥缶詰	干しずいき	かたくちいわし 煮干し
コーンクリームスープ 粉末タイプ	さけ・ます 缶詰	うずら卵 水煮缶詰	干しぜんまい	まいわし 丸干し
コーンクリームスープ レトルトパウチ	さば 缶詰	鶏卵 全卵 水煮缶詰	切干しだいこん 乾	かつお節
カレールウ	さんま 缶詰	水煮缶詰 黄大豆	とうがらし 果実 乾	干しかれい
ハヤシルウ	まぐろ 缶詰 水煮	あずき ゆで小豆缶詰	わらび 干しわらび 乾	きびなご 調味干し
お茶漬けの素 さけ	まぐろ 缶詰 油漬	アスパラガス 水煮缶詰	きくらげ 乾	(さば類) ごまさば さば節
即席すまし汁	あさり 缶詰	グリーンピース 水煮缶詰	しいたけ 乾しいたけ 乾	(さば類) 加工品 開き干し
ふりかけ たまご	あわび 水煮缶詰	たけのこ 水煮缶詰	まいたけ 乾	さんま 開き干し
	かき くん製油漬缶詰	スイートコーン 缶詰	あおさ 素干し	さんま みりん干し
	さるぼう 味付け缶詰	トマト 缶詰 ホール	あらめ 蒸し干し	まだら 干しだら
	ほたてがい 貝柱 水煮缶詰	なめこ 水煮缶詰	のり 素干し	にしん 開き干し
	ずわいがに 水煮缶詰	マッシュルーム 水煮缶詰	こんぶ 素干し	にしん かずのこ 乾
	たらばがに 水煮缶詰	はち はちの子缶詰	削り昆布	あわび 干し
	いか類 味付け缶詰		てんぐさ 素干し	ほたてがい 貝柱 煮干し
			ほしひじき ステンレス釜 乾	さくらえび
			ほしひじき 鉄釜 乾	干しえび
			ひとえぐさ 素干し	するめ
			ふのり 素干し	さきいか
			まつも 素干し	(いか類) くん製
			乾燥わかめ 素干し	鶏卵 全卵 乾燥全卵
			乾燥わかめ 素干し 水戻し	鶏卵 卵黄 乾燥卵黄
			乾燥わかめ 板わかめ	鶏卵 卵白 乾燥卵白
			いかなご 煮干し	

選択食品一覧「おかず(主菜・副菜)」における主な栄養素を多く含む食品

○ 選択食品一覧のうち「おかず(主菜・副菜)」の主な栄養素を多く含む食品に該当するものは、「たんぱく質」、「ビタミンB₁」、「ビタミンB₂」、「ビタミンC」、「カルシウム」、「ビタミンA」、「鉄」の7分類から選択可能となっています。不足しがちな必須栄養素を十分に確保するため、これらの食品を含むものを意識して備蓄することも心掛けてください。

<「おかず(主菜・副菜)」における主な栄養素を多く含む食品> 「たんぱく質」、「ビタミンB₁」、「ビタミンB₂」、「ビタミンC」、「カルシウム」、「ビタミンA」、「鉄」の選択食品一覧

たんぱく質 (10品目)	ビタミンB ₁ (18品目)	ビタミンB ₂ (21品目)	ビタミンC (19品目)	カルシウム (20品目)	ビタミンA (17品目)	鉄 (19品目)
うし ビーフジャーキー	玄米	糸引き納豆	アセロラジュース	えんどう 塩豆	レバー	あまのり 焼きのり
ぶた ヒレ 赤肉 焼き	精白米 うち米	小麦はいが	パインアップル 生	ごま いる	やつめうなぎ 生	ごま いる
ぶた ゼラチン	そば粉 全層粉	ひよこまめ 全粒 乾	いちご	ほしひじき	ぎんだら 生	ほそめこんぶ 素干し
かつお節	ライむぎ 全粒粉	レンズまめ 全粒 ゆで	キウイフルーツ	凍り豆腐 乾	うなぎ かば焼	きな粉 黄大豆
たたみいわし	小麦はいが	りよくとう 全粒 乾	かき 甘がき	切干しだいこん 乾	あなご 生	パセリ 葉 生
チーズ パルメザン	さやいんげん	りよくとう 全粒 ゆで	レモン 全果	油揚げ 生	鶏卵 卵黄 生	あずき あん さらしあん
チーズ エダム	さやえんどう	アーモンド 乾	いよかん 砂じょう 生	モロヘイヤ 茎葉 生	生うに	ほしひじき
スキムミルク	だいず 黄大豆	わらび 生わらび 生	ほうれんそう 葉	かぶ 葉 生	有塩バター	わかめ カットわかめ
分離大豆たんぱく	らっかせい	たらめ 若芽 生	じゃがいも 塊茎 生	つるむらさき 茎葉 生	プロセスチーズ	アーモンド 乾
繊維状大豆たんぱく	ぶた 脂身つき 生	とうがらし 油いため	はっさく 砂じょう 生	こまつな 葉 生	牛乳	だいこん 葉 生
	ぶた ヒレ 赤肉 生	モロヘイヤ 茎葉 生	あしたば 茎葉 生	さくらえび 素干し	にんじん 根 皮むき	あさり 缶詰 水煮
	ぶた ボンレスハム	よもぎ 葉 生	キャベツ 結球葉 生	チーズ パルメザン	ほうれんそう 葉	加工品 干しえび
	うなぎ かば焼	レバー	のざわな 葉 生	プロセスチーズ	にんじん ジュース 缶詰	しじみ 水煮
	すけとうだら たらこ 生	鶏卵 全卵 生	さやえんどう 若ざや 生	しらす干し 半乾燥品	こまつな 葉 ゆで	レバー
	しろさけ イクラ	全粉乳	にがうり 果実 生	わかさぎ 生	ブロッコリー 花序 ゆで	乳児用調製粉乳
	鶏卵 全卵 生	スキムミルク	洋種なばな 茎葉 生	めざし 焼き	トマト 果実 生	鶏卵 卵黄 生
	こい 養殖 生	チーズ パルメザン	ブロッコリー 花序 生	あゆ 養殖 生	スイートコーン 未熟種子	ちょうせんはまぐり 生
		まいわし 生	ピーマン	ヨーグルト 全脂無糖		うなぎ きも 生
		うなぎ 養殖 生	レバー	牛乳		
		さわら 生	ぶた ハム	スキムミルク		

・上記の「主な栄養素を多く含む食品」は、不足しがちな栄養素の確保を意識いただくため、医薬基盤・健康・栄養研究所ウェブサイトの「各必須栄養素が多く含まれる食品」の情報を参照しています。そのため、備蓄に適していないと考えられるものも含まれますが、これらの食品を材料とする加工食品の備蓄を検討する際の参考としてください。

・これらの食品を材料とする加工食品を備蓄する際は、本シミュレーター入力画面下部の「各自治体の追加食品」の欄に直接、各栄養素等の量を入力してお使いください。