

別表. 各フェーズで考慮しなければならない栄養素を供給できる食品の例

日本公衆衛生		0	1		2			
協会のフェーズ		(概ね発災後24時間以内)	(概ね発災後72時間以内)		(避難所対策が中心の時期)			
各フェーズにおける想定*		備蓄食品だけで対応	備蓄と支援物資で調理不要なもの (ただし、アルファ化米を湯で戻したり、 レトルトのシチューを温めるには熱源の備蓄が必要)		自宅の片付け等で人の少ない昼食は支援物資の組み合わせで調理不要なもの 朝食と夕食は、温め、和え、炊き出しができる想定			
考え方		主食中心	主菜を加えて、たんぱく質も摂れるように		副菜を加えて、ビタミンも摂れるように			
上の栄養素を 満たすための 食品例		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
各フェーズで入手 可能なもの	朝食	パン（缶）100g	和風カップめん（うどん）75g	おかゆ 250g	アルファ化米 100g	食パン 6 枚切り 1 枚 60g	ロールパン 2個	おにぎり（かつお）2個250g
		367kcal	エネルギー：329kcal たんぱく質：7.2g	エネルギー：163kcal たんぱく質：2.3g	エネルギー：358kcal たんぱく質：5.0g ビタミンB ₁ ：0.04mg ビタミンB ₂ ：0.00mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：149kcal たんぱく質：4.4g ビタミンB ₁ ：0.04mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.7g	エネルギー：185kcal たんぱく質：5.1g ビタミンB ₁ ：0.06mg ビタミンB ₂ ：0.04mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.7g	エネルギー：407kcal たんぱく質：18.1g ビタミンB ₁ ：0.16mg ビタミンB ₂ ：0.13mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.2g
		水	みかん缶詰50g	水	チキンカレー（レトルト）200g	ピーナツバター 13g	コーンフレーク40g	ランチョンミート（スバム）とたけ のこの炒め物80g
		0kcal	エネルギー：32kcal たんぱく質：0.3g	エネルギー：0kcal たんぱく質：0g	エネルギー：262kcal たんぱく質：10.8g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.14mg ビタミンC：6mg 食塩相当量：2.8g	エネルギー：78kcal たんぱく質：2.6g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.1g	エネルギー：152kcal たんぱく質：2.7g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.8g	エネルギー：199kcal たんぱく質：7.0g ビタミンB ₁ ：0.07mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.9g
		367kcal	水	さんまかば焼缶詰 50g	バナナ 1本	卵 1個55g	（牛乳100g）	野菜ミックスジュース200ml
			エネルギー：0kcal たんぱく質：0g	エネルギー：110kcal たんぱく質：8.7g	エネルギー：93kcal たんぱく質：0.7g ビタミンB ₁ ：0.05mg ビタミンB ₂ ：0.04mg ビタミンC：16mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：72kcal たんぱく質：5.1g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.17mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.4g	エネルギー：61kcal たんぱく質：3.0g ビタミンB ₁ ：0.04mg ビタミンB ₂ ：0.15mg ビタミンC：1mg 食塩相当量：0.1g	エネルギー：74kcal たんぱく質：2.1g ビタミンB ₁ ：0.10mg ビタミンB ₂ ：0.08mg ビタミンC：76mg 食塩相当量：0.2g
				ビスケット 30g	緑茶 200 ml	ヨーグルト 80g	ハム 2枚 20g	
		エネルギー：361kcal たんぱく質：7.5g	エネルギー：127kcal たんぱく質：1.9g	エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：52kcal たんぱく質：3.2g ビタミンB ₁ ：0.02mg ビタミンB ₂ ：0.12mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.2g	エネルギー：23kcal たんぱく質：3.2g ビタミンB ₁ ：0.18mg ビタミンB ₂ ：0.06mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.6g	エネルギー：680kcal たんぱく質：27.2g ビタミンB ₁ ：0.33mg ビタミンB ₂ ：0.31mg ビタミンC：76mg 食塩相当量：1.3g	
						グレープフルーツジュース 150ml	きゅうり 1本100g	
			エネルギー：400kcal たんぱく質：12.9g	エネルギー：717kcal たんぱく質：16.9g ビタミンB ₁ ：0.17mg ビタミンB ₂ ：0.28mg ビタミンC：36mg 食塩相当量：2.8g	エネルギー：57kcal たんぱく質：1.1g ビタミンB ₁ ：0.09mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：80mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：13kcal たんぱく質：0.7g ビタミンB ₁ ：0.03mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0g		
							卵 1個 55g	
						エネルギー：408kcal たんぱく質：16.4g ビタミンB ₁ ：0.17mg ビタミンB ₂ ：0.36mg ビタミンC：80mg 食塩相当量：1.4g	エネルギー：72kcal たんぱく質：5.1g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.17mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.4g	
					食塩（卵、きゅうり用）			
					エネルギー：0kcal たんぱく質：0.0g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.00mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.5g			
					りんごジュース150ml			
					エネルギー：71kcal たんぱく質：0.2g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.00mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g			
					エネルギー：577kcal たんぱく質：20.0g ビタミンB ₁ ：0.33mg ビタミンB ₂ ：0.46mg ビタミンC：15mg 食塩相当量：3.1g			

日本公衆衛生 協会のフェーズ		0 (概ね発災後24時間以内)	1 (概ね発災後72時間以内)	2 (避難所対策が中心の時期)						
各フェーズにおける想定*		備蓄食品だけで対応	備蓄と支援物資で調理不要なもの (ただし、アルファ化米を湯で戻したり、 レトルトのシチューを温めるには熱源の備蓄が必要)	自宅の片付け等で人の少ない昼食は支援物資の組み合わせで調理不要なもの 朝食と夕食は、温め、和え、炊き出しができる想定						
考え方		主食中心	主菜を加えて、たんぱく質も摂れるように	副菜を加えて、ビタミンも摂れるように						
上の栄養素を 満たすための 食品例	昼食	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目		
		おかゆ 250g 163kcal	アルファ化米 100g エネルギー：358kcal たんぱく質：5.0g	パン（缶）100g エネルギー：367kcal たんぱく質：6.6g	ロールパン 30g×2個 エネルギー：185kcal たんぱく質：5.1g ビタミンB ₁ ：0.06mg ビタミンB ₂ ：0.04mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.7g	強化米入りご飯 200g エネルギー：343kcal たんぱく質：5.3g ビタミンB ₁ ：0.52mg ビタミンB ₂ ：0.20mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g	麦入りご飯 250g エネルギー：340kcal たんぱく質：5.4g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g	麦入りご飯 250g エネルギー：339kcal たんぱく質：5.4g ビタミンB ₁ ：0.09mg ビタミンB ₂ ：0.02mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g		
		乾パン 100g 386kcal	さばみそ煮缶詰 90g エネルギー：189kcal たんぱく質：14.7g	野菜ミックスジュース200ml エネルギー：74kcal たんぱく質：2.1g	オレンジジュース150ml エネルギー：69kcal たんぱく質：0.5g ビタミンB ₁ ：0.11mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：63mg 食塩相当量：0.0g	ビーフシチュー（レトルト）200g エネルギー：306kcal たんぱく質：7.0g ビタミンB ₁ ：0.06mg ビタミンB ₂ ：0.12mg ビタミンC：8mg 食塩相当量：2.0g	チキンシチュー 200g （マッシュルーム水煮30 g 混合） エネルギー：253kcal たんぱく質：12.2g ビタミンB ₁ ：0.09mg ビタミンB ₂ ：0.27mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：1.7g	けんちん汁 250g （うずら卵 豆腐入り） エネルギー：119kcal たんぱく質：6.8g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.15mg ビタミンC：4mg 食塩相当量：0.7g		
		水 0kcal	野菜ミックスジュース200ml エネルギー：74kcal たんぱく質：2.1g	牛 味付け缶詰 50g エネルギー：78kcal たんぱく質：8.7g	魚肉ソーセージ 90g エネルギー：142kcal たんぱく質：9.3g ビタミンB ₁ ：0.18mg ビタミンB ₂ ：0.54mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：1.9g	水煮大豆缶 50g エネルギー：62kcal たんぱく質：6.5g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.3g	チーズ 1つ 18g エネルギー：56kcal たんぱく質：3.9g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.07mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.5g	もも缶詰 50g エネルギー：42kcal たんぱく質：0.2g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：1mg 食塩相当量：0.0g		
		549kcal			コーンクリームスープ 150g エネルギー：102kcal たんぱく質：3.8g ビタミンB ₁ ：0.05mg ビタミンB ₂ ：0.18mg ビタミンC：3mg 食塩相当量：0.5g	パインアップル缶詰 50g エネルギー：38kcal たんぱく質：0.2g ビタミンB ₁ ：0.04mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：4mg 食塩相当量：0.0g	みかん 1つ 80g エネルギー：39kcal たんぱく質：0.3g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.02mg ビタミンC：26mg 食塩相当量：0.0g	緑茶 200ml エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.0g ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0g		
			エネルギー：621kcal たんぱく質：21.8g	エネルギー：519kcal たんぱく質：17.4g		緑茶 200ml エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：12mg 食塩相当量：3.1g				
					エネルギー：498kcal たんぱく質：18.7g ビタミンB ₁ ：0.40mg ビタミンB ₂ ：0.79mg ビタミンC：66mg 食塩相当量：3.1g	エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：12mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0g	エネルギー：504kcal たんぱく質：12.8g ビタミンB ₁ ：0.18mg ビタミンB ₂ ：0.28mg ビタミンC：19mg 食塩相当量：0.7g		
						エネルギー：753kcal たんぱく質：19.4g ビタミンB ₁ ：0.63mg ビタミンB ₂ ：0.44mg ビタミンC：24mg 食塩相当量：2.3g	エネルギー：692kcal たんぱく質：22.2g ビタミンB ₁ ：0.26mg ビタミンB ₂ ：0.49mg ビタミンC：54mg 食塩相当量：2.2g			
		各フェーズで入手 可能なもの	間食	ライスクッキー 100g 548kcal	ライスクッキー 70g エネルギー：383kcal たんぱく質：1.8g	ようかん 50g エネルギー：145kcal たんぱく質：1.6g	アーモンドいりご30g エネルギー：157kcal たんぱく質：6.4g ビタミンB ₁ ：0.02mg ビタミンB ₂ ：0.22mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.2g			ようかん 50g エネルギー：145kcal たんぱく質：1.6g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g
				水 0kcal	エネルギー：383kcal たんぱく質：1.8g	エネルギー：145kcal たんぱく質：1.6g	エネルギー：157kcal たんぱく質：6.4g ビタミンB ₁ ：0.02mg ビタミンB ₂ ：0.22mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.2g			エネルギー：145kcal たんぱく質：1.6g ビタミンB ₁ ：0.01mg ビタミンB ₂ ：0.01mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0g
				548kcal						

日本公衆衛生 協会のフェーズ		0 (概ね発災後24時間以内)	1 (概ね発災後72時間以内)	2 (避難所対策が中心の時期)					
各フェーズにおける想定*		備蓄食品だけで対応	備蓄と支援物資で調理不要なもの (ただし、アルファ化米を湯で戻したり、 レトルトのシチューを温めるには熱源の備蓄が必要)	自宅の片付け等で人の少ない昼食は支援物資の組み合わせで調理不要なもの 朝食と夕食は、温め、和え、炊き出しができる想定					
考え方		主食中心	主菜を加えて、たんぱく質も摂れるように	副菜を加えて、ビタミンも摂れるように					
上の栄養素を 満たすための 食品例	夕食	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	
		アルファ化米 100g 358kcal	アルファ化米 100g エネルギー：358kcal たんぱく質：5.0g	アルファ化米100g エネルギー：358kcal たんぱく質：5.0g	麦入りご飯 250g エネルギー：340kcal たんぱく質：5.4g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0q	おにぎり(のり) 2個 250g エネルギー：351kcal たんぱく質：6.3g ビタミンB ₁ ：0.10mg ビタミンB ₂ ：0.09mg ビタミンC：6mg 食塩相当量：0.0q	強化米入りご飯 250g エネルギー：343kcal たんぱく質：5.3g ビタミンB ₁ ：0.52mg ビタミンB ₂ ：0.20mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0q	強化米入りご飯 250g エネルギー：343kcal たんぱく質：5.3g ビタミンB ₁ ：0.52mg ビタミンB ₂ ：0.20mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.0q	
		水	水	緑茶 200ml	ツナとアスパラガスのマヨネーズ和え 70g エネルギー：177kcal たんぱく質：6.8g ビタミンB ₁ ：0.07mg ビタミンB ₂ ：0.07mg ビタミンC：3mg 食塩相当量：0.9q	いわし味付け缶詰 50g エネルギー：102kcal たんぱく質：10.2g ビタミンB ₁ ：0.02mg ビタミンB ₂ ：0.15mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.7q	あさりつくた煮 10g エネルギー：22kcal たんぱく質：1.6g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.02mg ビタミンC：0mg 食塩相当量：0.7q	鯖入りトマトスープ 300g エネルギー：220kcal たんぱく質：13.6g ビタミンB ₁ ：0.12mg ビタミンB ₂ ：0.32mg ビタミンC：10mg 食塩相当量：1.1q	
		0kcal	エネルギー：0kcal たんぱく質：0g	エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g	豆乳みそ汁(たけのこ水煮、じゃがいも) 1杯 エネルギー：83kcal たんぱく質：5.1g ビタミンB ₁ ：0.06mg ビタミンB ₂ ：0.04mg ビタミンC：11mg 食塩相当量：1.9q	トマト1個 150g エネルギー：30kcal たんぱく質：0.8g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.03mg ビタミンC：23mg 食塩相当量：0.0q	まぐろ油漬け缶詰と野菜の和え物(ブロッコリー、ミニトマト) 200g エネルギー：233kcal たんぱく質：9.1g ビタミンB ₁ ：0.08mg ビタミンB ₂ ：0.13mg ビタミンC：48mg 食塩相当量：0.7q	緑茶 200ml エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0q	
		358kcal	焼き鳥缶詰 75g エネルギー：130kcal たんぱく質：11.6g	チキンシチュー200g エネルギー：248kcal たんぱく質：11.6g	緑茶 200 ml エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0q	しめじ・わかめ・干しいたけ・たけのこ(水煮) 180g エネルギー：72kcal たんぱく質：7.2g ビタミンB ₁ ：0.05mg ビタミンB ₂ ：0.06mg ビタミンC：1mg 食塩相当量：0.4q	緑茶 200ml エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0q	エネルギー：567kcal たんぱく質：19.3g ビタミンB ₁ ：0.64mg ビタミンB ₂ ：0.62mg ビタミンC：24mg 食塩相当量：1.1q	
			大豆水煮缶 塩昆布和え 55g エネルギー：72kcal たんぱく質：7.1g	いわしトマト漬缶詰 50g エネルギー：84kcal たんぱく質：8.8g					
				みかん缶詰50g エネルギー：559kcal たんぱく質：23.7g	エネルギー：569kcal たんぱく質：17.7g ビタミンB ₁ ：0.19mg ビタミンB ₂ ：0.22mg ビタミンC：28mg 食塩相当量：2.8q	エネルギー：4kcal たんぱく質：0.4g ビタミンB ₁ ：0.00mg ビタミンB ₂ ：0.10mg ビタミンC：14mg 食塩相当量：0.0q	エネルギー：602kcal たんぱく質：16.4g ビタミンB ₁ ：0.60mg ビタミンB ₂ ：0.45mg ビタミンC：62mg 食塩相当量：1.4q		
						エネルギー：559kcal たんぱく質：24.9g ビタミンB ₁ ：0.25mg ビタミンB ₂ ：0.43mg ビタミンC：44mg 食塩相当量：1.1q			
					エネルギー：726kcal たんぱく質：26.1g				
		各フェーズで入手 可能なもの	夕食						
	栄養価	エネルギー：1822kcal	エネルギー：1924kcal たんぱく質：55.0g	エネルギー：1787kcal たんぱく質：57.9g ビタミンB ₁ ：0.80mg ビタミンB ₂ ：1.51mg ビタミンC：126mg 食塩相当量：8.8g	エネルギー：1975kcal たんぱく質：59.7g ビタミンB ₁ ：1.04mg ビタミンB ₂ ：1.25mg ビタミンC：146mg 食塩相当量：5.5g	エネルギー：1722kcal たんぱく質：60.2g ビタミンB ₁ ：1.20mg ビタミンB ₂ ：1.38mg ビタミンC：138mg 食塩相当量：6.8g	エネルギー：1872kcal たんぱく質：58.6g ビタミンB ₁ ：1.20mg ビタミンB ₂ ：1.38mg ビタミンC：138mg 食塩相当量：6.8g	エネルギー：1896kcal たんぱく質：60.9g ビタミンB ₁ ：1.13mg ビタミンB ₂ ：1.23mg ビタミンC：115mg 食塩相当量：3.1g	