

資料編

(第 2 章関係)

## 【資料】第2章（地域住民への支援）関係

### ○備蓄編

資料2-1 市町村食料等の備蓄状況について

資料2-2 備蓄チェックシート（家庭版）

① 食料編

② 日用品編

資料2-3 食事に配慮が必要な人等用の特殊栄養食品・栄養補助食品等（例）

### ○栄養指導編

資料2-4 栄養・食生活相談の実際（流れ）

資料2-5 ちらし（食支援・健康教育）

① 妊娠期・授乳期の方へ

② 授乳・離乳期の方へ

③ アレルギーの方へ

④ 食事が食べにくい方へ

⑤ 下痢・嘔吐のある方へ

⑥ 血糖や血圧が高めの方へ

資料2-6 パンフレット 災害時のための食の備え  
・パートⅠ～Ⅳ

資料2-7 炊出し献立例

資料2-8 食事に配慮が必要な人の献立例

資料2-9 衛生管理

① 食品の衛生管理の注意点

② 正しい手洗いの仕方

③ 消毒溶剤の作り方

資料2-10 加工食品の取り扱いに関わる注意事項

### ○状況把握編

資料2-11 被災地域状況確認・情報収集項目「災害時」（例1）  
「復旧・復興時」（例2）

資料2-12 食料供給支援要請用項目（例）

資料2-13 食事に配慮が必要な人等一覧名簿（例）

## 市町村食料等の備蓄状況について

年 月 日現在

		備蓄 有・無	規格	数量	対応人数	支援協定 有・無	業者把握
主食	1. 米						
	2. アルファ化米						
	3. レトルト粥（水分あり）						
	4. 乾燥粥						
	5. 餅						
	6. 乾パン						
	7. 缶詰パン（ソフトパン）						
	8. クラッカー						
	9. ビスケット						
	10. 主食その他（ ）						
主菜	11. 魚缶詰						
	12. カレーやシチュー						
	13. 主菜その他（ ）						
副菜	14. 乾燥野菜						
	15. 即席汁物						
	16. 副菜その他（ ）						
水	17. 水						
乳幼児用	18. 粉ミルク						
	19. 離乳食（ベビーフード）						
	20. 乳幼児その他（ ）						
食事に配慮が必要な人用等	21. 流動食						
	22. 慢性腎不全食						
	23. アレルギー対応食						
	24. 咀嚼・嚥下困難対応食						
	25. ビタミン剤						
	26. とろみ剤						
	27. 要介護者用その他（ ）						
その他							

# 備えていますか？(食料編)

～チェックシート～

## 【持ち出し袋に入れるもの】

- ・家族の人数に応じて、緊急用に2～3日分を用意しておく。
- ・袋の大きさは5～6kg位(最大10kgまで)にまとめる(重すぎない、大きすぎない)。
- ・保管場所は、取り出しやすく、目につきやすい場所にする。
- ・家族全員が保管場所を知っておくことが大切です。

## 【備蓄食品等例】

	非常用食料品 1 人分	1 日分	3 日分	保存期間	備考	チェック ／
食 料	飲料水	3ℓ	9ℓ	3年		
	野菜ジュース (200ml)	1 缶	3 缶	1年		
	乾パン (100g)	1 缶	2 缶	5年		
	缶入り味付けご飯 (350g)	1 缶	2 缶	5年	トトごはんや お粥でも可	
	水戻し餅 (10 個入り)	1 袋	2 袋	5年	真空パックの 餅、α米でも 可	
	肉・魚の缶詰 (225g)	1 缶	3 缶	3年		
	野菜の缶詰 (225g)	1 缶	3 缶	3年		
	固形はちみつ・板チョコ等	1 個	1 個	1～2年		
そ の 他	食器セット (コップ、スプーン、フォーク、皿、椀、缶きり、万能ナイフなど)					
	固形燃料・ライター (マッチ) など					
	ラップフィルム・アルミ箔・ビニール袋					

## 他にも、こんな食品があると便利！

### 【長期備蓄食品例】

種類	内容
サバイバルフーズ (保存期間5年)	アルファ米、おかゆ、鮭ごはん、ポークカレー、 クリームシチュー、オニオンスープ、スティッククラッカー
飯缶詰 (賞味期間5年)	チキンピラフ缶、ドライカレー缶、ビーフカレー缶、赤飯缶 たけのこ飯缶、あなご飯缶、きのこ飯缶、石狩弁当
飯パック (賞味期間2年)	白飯、わかめご飯、きのこめし、かにめし、いかめし、山菜おこわ ドライカレー、チキンライス、ピラフ
かゆパック (賞味期間10ヶ月)	白かゆ、玄米かゆ、紅鮭かゆ、玉子かゆ、梅かゆ
そうざい缶 (賞味期間3年)	切干大根味付煮、ひじき味付煮、五目豆味付煮、ポークビーンズ 混合野菜味付煮、野沢菜味付煮、かぼちゃ小豆煮
そうざい缶 (賞味期間2年)	ビーフカレー、チキンカレー、ハッシュドビーフ、ビーフシチュー、 肉大和煮、すき焼き煮、焼き鳥、さんま蒲焼き、さば味噌煮、ポテトサラダ
そうざいパック (賞味期間2年)	カレー、ビーフシチュー、豚丼の素、牛丼の素、親子丼の素、かに玉
パン・めん類等	こめ、パン缶詰、乾パン、水戻し餅、即席めん 乾めん(そば、うどん、そうめん、スパゲティ、マカロニ) クラッカー、ビスケット、クッキー、コーンフレーク
果物缶 (保存期間4年)	みかん、白桃、パイナップル、フルーツミックス、フルーツみつ豆、ぶどう ミックス、野菜、トマト
缶ジュース	りんご、オレンジ、ぶどう、ミックス、野菜、トマト
その他飲み物	ミネラルウォーター、お茶、ウーロン茶、スポーツ飲料 即席味噌汁、即席すまし汁、即席スープ、スキムミルク
漬物・佃煮等	梅干、梅びしお、のり佃煮、塩昆布、ふりかけ、味付け海苔
乾物	切干大根、干しいたけ、わかめ、昆布、花かつお、麩、高野豆腐
調味料	しょうゆ、みそ、砂糖、塩、ソース、ジャム (人工甘味料使用、減塩用も考慮する)
その他	経管栄養剤(液状、粉末)、ベビーフード、粉ミルク

# 備えていますか？(日用品編)

～チェックシート～

NO	内容	数量	点検時チェック内容	チェック ／
1	ガスバーナー	1台	ガスはありますか？ 壊れたり錆は発生していませんか？	
2	懐中電灯	1台	点灯しますか？	
3	ラジオ	1台	受信できますか？	
4	ラップ	1本		
5	カイロ	4個	保存期間は1年以上残っていますか？	
6	ゴム引き軍手	1双	破れなどはありませんか？	
7	黒ポリ袋	10枚		
8	ウェットティッシュ	1個	未開封ですか？ 一度開封したものは、乾燥するので新品と交換してください。	
9	飲料水 (500ml)	5本	保存期間は1年以上残っていますか？	
10	給水袋	2枚		
11	マスク	2枚		
12	タオル	1枚	汚れや破れなどはありませんか？	
13	防寒着 (レインコート)	1枚	破れなどはありませんか？	
14	サバイバルナイフ	1本	錆は発生していませんか？	
15				
16				

## 食事に配慮が必要な人等用の特殊栄養食品・栄養補助食品等（例）

「みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク／岡山県美作保健所勝英支所」より

区 分		商 品 名	備 考	メーカー	
乳 幼 児	特殊ミルク	ニューMA1	医師の指示で使うミルク	森永乳業	
		MA-mi			
		ノンラクトン			
		E赤ちゃん	ミルクのアレルゲン性に配慮したミルク（ミルクアレルギー疾患用ではありません）		
	ベビー飲料	やさしい赤ちゃんの水	粉ミルクの調整に適した水です		
		イオン飲料	水分・電解質を吸収しやすいように調整		
	ベビーフード	ベビーフードレトルトタイプ	7～8ヶ月、9～11ヶ月、12ヶ月～15ヶ月		小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かにを使わずに作られたメニュー
		おでかけに便利なランチセット	ごはんとおかず、お皿とスプーンがセット		
		おさかなと野菜のリゾット			
		とりと野菜の雑炊			
		おいとさかなのクリーム煮			
		鶏レバーのトマト煮込み			
		コーンとポテトのクリームシチュー			
		鶏とかぼちゃのなめらかシチュー			
牛肉と根菜のうま煮					
豚肉の五目煮					
鶏レバーのクリームシチュー					
牛そぼろと根菜のあんかけ					
五目あんかけ					
高 齢 者	濃厚流動食品	食べるタイプ	カロリーメイトゼリーアップル	たんぱく質、脂質、糖質、5種類のミネラル、10種類のビタミン、食物繊維を含む	大塚製薬
			マイバランススムースミックス	食べやすさに配慮したなめらかな食感	明治乳業
	飲むタイプ	ファインケア	微量元素、たんぱく質に配慮	キューピー	
		ペプチーノ	無脂肪・低残渣	テルモ	
	飲んだり、チューブを用いて摂取できるタイプ	明治インスロー	糖質を調整し、吸収が緩やかな流動食	明治乳業	
		アイソカル・プラス	少量で高カロリー	ネスレ	
		アクアゼリー	水分の体内保持に適した優れた電解質組成	味の素	
	水分補給ゼリー	エナチャージ160	1本150mlでエネルギー160kcal、鉄3mg、食物繊維3g	ヘルシーフード	
		OS-1ゼリー	くっつきにくいのでむせにくいのでし	大塚製薬	

区 分		商 品 名	備 考	メーカー	
高 齢 者	やわらか食品	全がゆ		ホリカフーズ	
		やさしい献立 おじや	1品に10種類以上の素材を使用	キューピー	
		ぬくもりミキサー (おかゆ)	本格的に炊きあげたおかゆをつぶつぶを少し残してミキサーにかけてます	ホリカフーズ	
		やさしい献立 (容易にかめる) ・海老だんごのかきたま ・鶏だんごの野菜煮込み ・貝柱とマカロニのグラタン風	様々な素材を使用し、味つけにこだわって和風から洋風まで	キューピー	
	レトルトタイプ	明治やわらか食シリーズ ・野菜の煮物 ・肉じゃが ・肉豆腐	トロミをつけて食べやすく、歯ぐきでつぶせるやわらかさで調整した食事	明治乳業	
		ぬくもりミキサー ・いわし梅煮 ・照焼チキン ・筍かか煮	天然素材を使用しているので食材本来の味を楽しめます	ホリカフーズ	
	カップタイプ	うらごし ・鶏肉うらごしささみ ・魚うらごしツナ	新鮮な素材をうらごし状に		
	デザート	アソカル・ゼリーPCF	たんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛等を配合	ネスレ	
		明治カットフルーツゼリー	5mm角程度に刻んだ果肉を果汁で包んだゼリー	明治乳業	
	食 事 治 療	低エネルギー	レトルトタイプ カロリーナビ240 ・麻婆豆腐セット ・ビーフカレー 等	1箱に1食分の主菜と副菜がセットになって、エネルギー240kcal、食塩相当量2.6g以下、食物繊維2.9g以上	ニチレイ
			カロリーナビ320 ・白身魚の煮付けセット ・肉じゃがセット 等	1箱に1食分の主菜と副菜がセットになって、エネルギー360kcal、食塩相当量3.3g以下、食物繊維3.0g以上	
		ゼリー	やさしくラクケア 20kcal	低カロリー 1カップ20kcal	ハウス
飲み物		やさしく・おいしく低カロリー飲料 (もも味、ぶどう味)	エネルギーは19kcalと低カロリーなので、カロリー摂取を控えたい方に配慮した飲料	バランス	
たんぱく質調整		ゆめごはん1/35トレイ	1パック当たりのたんぱく質 0.13g	キッセイ薬品工業	
		たんぱく質調整チョコレートクリーム・ピーナツクリーム	高エネルギー、たんぱく調整のクリーム	ヘルシーフード	
		たんぱく質調整せんべい	低塩を保ちながら醤油の風味を楽しめます	江崎グリコ	
		グルパンでんぶんクラッカー	ジャム、シロップなどをつけて手軽にエネルギー補給ができます	グルパン	
エネルギー補給		ハイカロ160	1個でエネルギー160kcal、カルシウム100mg補給	キューピー	
塩分カット		レナケアーカップ麺シリーズ しょうゆラーメン	一般的なカップラーメンに比べて塩分35%カット		
	だしわりしょうゆ	普通のしょうゆに比べ、塩分1/2、リン1/3、カリウム1/10	日清オイリオグループ		



## 栄養・食生活相談の実際（流れ）

### 【対象者】

- ・健康相談等において栄養管理が必要であるとスクリーニングされた被災者
- ・栄養・食生活相談を希望する被災者
- ・医師・保健師等が、栄養管理が必要であると認めた被災者（チームミーティング等により栄養課題の挙がった被災者を含む）

### 【実施手順】

No.	実施内容	参考資料
1	<b>対象者の把握</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所ミーティング（中央・各地区）等への参加により、栄養・食生活支援の必要な者の情報を得る。併せて医師や保健師、避難所運営担当者等から情報を得て、対象者の漏れがないように把握する。</li> <li>・ちらしや掲示物等を準備し、相談窓口を周知する。</li> </ul>	案内ちらし
2	<b>指導計画の立案</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・避難所ごとに栄養指導が必要な人数・状況を取りまとめ、指導計画を立てる。</li> </ul>	状況調査票
3	<b>指導の実施</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・現地訪問等は、不測の事態に備え、最低2名以上で行動するように努める。</li> <li>・指導は必要に応じ、個別及び集団（健康教育）を実施する。</li> <li>・「栄養・食生活相談のポイント」（裏面）を参考に、実現可能な内容を助言指導する。</li> </ul>	普及啓発媒体
4	<b>記録・評価</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・栄養・食生活相談実施後、個別栄養相談票を作成し、個人情報適切に管理する。</li> <li>・集団を対象に行った場合も、同様に記録を残す。</li> <li>・実施後は適切に評価を行う。</li> </ul>	栄養相談票一式
5	<b>その他（報告等）</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・指導内容は、被災市町村担当者に連絡・報告し、情報共有を図る。</li> </ul>	

\* 「栄養・食生活サポートチーム」が設置された場合の活動は、サポートチーム設置要領による。

## 栄養・食生活相談の具体的なポイント

### 1 自己紹介を十分に行う

氏名だけでなく職種や職場、目的等を説明し、自分の素性をできる限り話して安心感を与える。

### 2 事前の確認を行う

避難場所にて実施する際は、避難所のスタッフに声をかけ、栄養の問題がある人がいないか、被災者に面会してもよいか等を確認する。また、被災者に接する場合には、場の状況や対象となる人の様子をよく見て、思いやりのある態度で対応する（被災者が拒否することも想定しておく）。

### 3 避難所の状況を把握する

避難場所のライフラインの状況、食事状況（炊出しや配食状況、食事に関するルール、調理場所・器具の状況等）や食環境を確認する。被災者と接する前に調べておくことが望ましい。

### 4 現状を理解し、対応可能な支援を行う

避難状況等を理解し、補助食品等の活用も含め、現状で実行可能なことを明快に短時間で助言する（衛生管理は必須）。指摘や指示は厳禁であり、対象者に不安を与えることのないよう、十分配慮する。特に発生直後は、生命維持のための栄養確保を最優先に考える。

### 5 被災者の想いを傾聴する

被災地では、被災した方々の気持ちやプライバシーに十分に配慮し、思いやりのある態度で対応する。特に栄養相談時は、傾聴し、共感する姿勢が必要である。「指導するのではなく、被災者を支える」という気持ちを忘れないこと。

避難生活をお元気に過ごすために

## 妊娠期・授乳期の方へ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

### 1. ママ、がんばりすぎないで！

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。

### 2. とれるときに水分を

避難所では、飲み物が十分なく、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがちになります。

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

### 3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。

食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、食べられる量から。

### 4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などを取り、ビタミンを補給しましょう。

### 5. 塩分のとりすぎに注意しましょう

塩分を多く含む食品はひかえるようにしましょう。

### 6. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、出てくるようになります。

### 7. 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

相談日： 月 日 ( ) AM・PM

相談者：

連絡先：

## 避難生活をお元気に過ごすために

## 授乳・離乳期の方へ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。  
そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は、粉ミルクを使いましょう。

## ミルクの作り方

## ＜準備するもの＞

・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

＊使う前に、きれいに洗ってください。

井戸水の使用は禁止です。給水車の水は当日中に使いましょう。

水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーター（軟水）を使用しましょう。

①



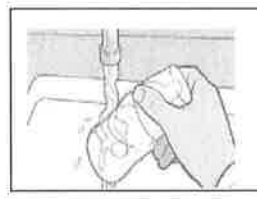
やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます

②



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳ビンに入れます

③



混ざったら、直ちに冷やします。  
＊水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます

④



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

（出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変）

## 離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよね。

5～6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用します。

7～11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えておかゆ状にします。12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫です。

＊生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでくださいね。

＊塩分はなるべく控えめに＊食器やスプーンは清潔に。

## ＜アレルギーがあるお子さんに＞

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料には、アレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

相談日： 月 日 ( ) AM・PM

相談者： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_

# 食物アレルギーの方へ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

★食品が原因だと思われるアレルギー症状(じんま疹・湿疹、かゆみや呼吸症状等)のある方は、お知らせ下さい。

- ★ 特に、お子さん(乳児、幼児)は、今まで食べたことのない食品を食べる時は、注意をしながら、少量ずつ食べる必要があります。
- ★ 体力が低下していると、アレルギー症状が出やすい場合があります。

医師からの診断を受けている食品 →

過去にアレルギー症状が出た食品 →

アレルギー症状が出るのではないかと心配な食品 →

- ★ 食べてはいけない食品、避けた方がよいと思う食品は、

食べる前に食品の表示をしっかりと確認することが大切です！



## 加工食品のアレルギー表示を見よう！

**微量でも必ず表示されています！**

加工食品には、「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生」を使用した場合、表示が義務づけられています。 下記のような表示を確認しましょう！！

表示の例

<まとめて(一括で)表示される場合>

### <個別の食品毎の表示>

名称:ポテトサラダ  
 原材料名:じゃがいも、にんじん、ハム(卵・豚肉を含む)、マヨネーズ(大豆油を含む)、レタス、胡瓜、紫玉葱、玉葱、コーン、砂糖、食塩、胡椒、調味料(アミノ酸)、増粘剤(タマリンド)、香辛料、グリシン、酢酸(Na)

マヨネーズは卵が材料なのが、明らかなので、「卵」という記載は省略できます。

●ハムに使用されている原材料のなかで、アレルギー物質の卵と豚肉が表示されています。

名称:幕の内弁当

原材料名:ご飯、野菜かき揚げ、鶏唐揚げ、煮物(里芋、人参、ごぼう、その他)、焼鮭、スパゲッティ、エビフライ、ポテトサラダ、メンチカツ、大根刻み漬け、付け合わせ、(その他小麦、卵、大豆、牛肉由来原材料を含む)、調味料(アミノ酸等)、ph調整剤、グリシン、着色料(カラメル、カロチノイド、赤102、赤106、紅花黄)、香料、膨張剤、甘味料(甘草)、保存料(ソルビン酸K)

相談日: \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( ) AM・PM

相談者: \_\_\_\_\_

連絡先: \_\_\_\_\_

## 避難生活をお元気に過ごすために

**食事が食べにくい方へ**

お名前

様

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

**1. 水分をしっかりとりましょう**

避難生活では、飲料水やトイレの不足のために、水分摂取を控えがちです。また、食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。

血流を良くし、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

**2. しっかり食べましょう**

体温や身体の筋肉を維持するために、食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、

パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

**3. 飲みこみにくい方へ**

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫を試してみましょう。

- ・食事の時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ・食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ・食品と水分を交互にとりましょう。
- ・袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

**4. 身体を動かしましょう**

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。

身体を動かすことで、食欲増進。

- ・脚や足の指を動かす。
- ・かかとを上下に動かす。
- ・室内や外を少し歩く。
- ・軽い体操



支援食品からおすすめするもの

- ・
- ・
- ・

相談日： 月 日 ( ) AM・PM

相談者：

連絡先：

避難生活をお元気に過ごすために

## 下痢・嘔吐のある方へ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

### 下痢があるとき

**【食事】①出来るだけ水分を摂るようにしましょう。**

お茶、飲料水、スポーツ飲料、栄養強化のジュース類

**②温かい物を少量ずつ食べるようにしましょう。**

・ \*特に冷たい物、炭酸、アルコールを含むものは避ける

**③よく噛んで食べましょう。**

**④次の食品は控えましょう。**

生食・・・刺身、生野菜サラダ

硬いもの、繊維の多いもの・・・貝類、干物、くん製品、山菜類、セロリ、漬物

**⑤少し食べられる様になれば、お粥・煮込みうどんなどを食べてください。**

**【生活】手洗いをしましょう。**

\*特に排便後、便を取り扱った時は、石鹸で十分に洗い、よくすすぐ。手ふきタオルも常に清潔な状態にする。

### 嘔吐があるとき

**【食事】①乳製品・柑橘類は避けましょう。**

**②症状がおさまり次第、下痢のときの食事に変えていきます。**

**【生活】手洗いをしましょう。**

\*特に吐しゃ物を取り扱った時は十分に洗う。

避難生活をお元気に過ごすために

## 血糖や血圧が高めの方へ

お名前 \_\_\_\_\_ 様

食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりましょう。

水分をとりましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

・脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘



血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。

非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。

血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 身体を動かしましょう。（軽い体操、室内や外を少し歩くことがおすすめ！）
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。

血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているため、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。 \_

・食事でお困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

相談日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ ) AM・PM

相談者： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_



# 災害時のための食の備え

## パート I

災害時は、自分の食べ物を確保することが重要であり、**3日分程度**が目安となります。日頃から、長期保存のできる食品や水を少し多めに買い置きして備えましょう。

### 1人が1日分として必要な食品の目安

#### 食品

- 水 2L
- 野菜ジュース 200ml
- ごはん(レトルト200g) 3パック
- 肉・魚などの缶詰やレトルト 3つ
- クラッカー・ビスケット1箱



#### あると便利なもの

- はさみ、ナイフ、缶きり
- マッチ又はライター
- 使い捨ての皿、コップ、割り箸
- 使い捨てのスプーン、食器
- アルミホイル、ラップ
- 消毒用ウエットティッシュ・ビニール袋(大・小)
- 手指消毒用アルコール

非常用持ち出し袋に入れて置くもの

にチェックを入れて確認しましょう



### いざという時役立つ食品

#### 主食

- ・米(無洗米、α米はより便利)
- ・もち ・レトルトごはん/おかゆ
- ・シリアル(コーンフレーク)
- ・乾麺  
(そうめん、そば、うどん、パスタ)
- ・カップめん

#### 主菜

- ・レトルト食品  
(カレー、シチュー、ミートソースなど)
- ・缶詰(魚、肉、大豆など)
- ・乾物(高野豆腐、乾燥納豆など)

#### 副菜

- ・缶詰  
(野菜:コーン、グリーンピース、トマトなど、スープ)
- ・即席汁物(味噌汁、スープ)
- ・乾物(乾燥野菜、海草、きのこなど)
- ・保存できる野菜類  
(じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなど)

持ち出し用の量は5kg~6kg

#### 飲料

- ・水、お茶
- ・イオン飲料
- ・100%果汁、野菜ジュース
- ・スキムミルク(粉末)
- ・ロングライフ牛乳(パック)



#### その他

- ・果物缶詰、ドライフルーツ
- ・あめ、チョコレート
- ・梅干
- ・栄養補助食品
- ・調味料(塩、コンソメなど)



買い置きした食品は、時々賞味期限をチェックし、古くなったものは新しいものと取り替え、日頃の食事で利用してください。



### 家族構成に配慮した備えも!

#### 乳幼児の場合

- ・粉ミルク、水、離乳食+哺乳瓶など
- ・アレルギー対応食品など



#### 高齢者の場合

- ・やわらかくて食べやすい食品  
(おかゆ、ゼリーなど)
- ・水

#### 慢性疾患の方の場合

- ・自分の疾患に応じた食品・水

# 災害時のための食の備え

## パートⅡ

ご家族に、特別な食事が必要な場合は、主食、副食、水等にもさらにプラスの備えをしましょう

### 乳幼児の場合

#### 食品

- 粉ミルク ※ 電気ポット、コンロ
- 水 (お湯をわかすもの)
- 離乳食 ※ ほ乳瓶、乳首
- ウエハス、卵ボーロなど  
やわらかい菓子

\* 食物アレルギーの乳児がいる場合は、アレルギー用食品を普段から多めに準備しておきましょう。

#### あると便利なもの

- はさみ、ナイフ、缶きり
- マッチ又はライター
- 使い捨ての皿、コップ、割り箸
- 使い捨てのスプーン、食器
- アルミホイル、ラップ
- 消毒用ウェットティッシュ・ビニール袋(大・小)
- 手指消毒用アルコール



### 高齢者の場合

- やわらかい食品  
(レトルトおかゆ、スープ、ゼリー、  
おかず缶詰)
- 水
- カロリー、栄養を強化した  
ドリンク、ゼリーなど  
(病院、専門業者で販売されています)



### 慢性疾患の方の場合

- 疾患に関わらず、一般の備蓄物資を準備
- 塩分、カロリーを控えた食品の備蓄も行う
- 食事療法に適したセット食の活用  
(病院、専門業者で販売されています)

#### 食品以外のもの

- ※ 薬や治療に必要な物品
- ※ お薬手帳、疾患の療養手帳

にチェックを入れて確認  
しましょう



\* 年齢や健康状態を配慮し、高齢者、傷病者、妊産婦、乳幼児、慢性疾患で治療中の方は、一般の備蓄食品以外に必要なものをリストアップし、備えておきましょう。

\* 特殊な食品は、取り扱うお店が限られていますので、どこで手に入るかという情報も重要です。メモしておきましょう。

食品名	購入先	電話番号	備考

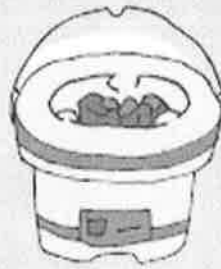
# 災害時のための食の備え

## パートⅢ

いざという時の調理器具(ライフラインの状況に対応したもの)

### ※電気もガスもないとき

七輪と炭

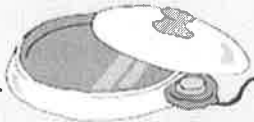


カセット  
コンロ



### ※電気のみするとき

ホット  
プレート



電磁  
調理器



電気  
コンロ



電気  
ポット



電子  
レンジ



オープン  
トースター

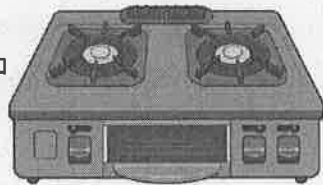


電気  
炊飯器



### ※ガスのみするとき

ガス  
コンロ



### あると便利な小物グッズ



### ライフラインに対応した備蓄食品の組み合わせ例

#### ◎水・電気・ガスが使えないとき

- 〈主食〉クラッカー(乾パン)
- 〈主菜+副菜〉+ クリームシチュー(レトルト)
- 〈副菜〉野菜ジュース 〈果物〉果物(缶)



#### ◎水があるとき

- 〈主食〉五目ご飯(アルファーマイ)
- 〈汁物〉卵スープ
- 〈果物〉果物(缶)



※アルファーマイ米は水で戻ります。

# 災害時のための食の備え

## パートⅣ アレルギーの子が生き延びるために

### 生き延びるために用意するもの

#### 食品

- ・飲料水
- ・生活水（ポリタンクに溜めておく）
- ・アルファ米、おせんべい（米アレルギーの場合は雑穀などで同様のものを準備）
- ・自然塩
- ・味噌（大豆アレルギーの場合は米味噌や雑穀味噌）
- ・海苔、梅干、乾燥野菜、干しいたけ
- ・醤油
- ・缶詰（豚肉・豆・野菜・果物などのアレルギーがなく食べることが出来る缶詰）
- ・飴（アレルギー原因物質を含まないもの）
- ・アレルギー用ミルク、水（乳児の場合）



#### 道具類

- ・お湯を沸かす道具（鍋、卓上ガスコンロまたはアウトドア用ガスコンロ、ガスボンベ、ライターなど着火用品）
- ・携帯用の食器
- ・ポリエチレンラップ
- ・スプレー装置つきペットボトル
- ・箸、割り箸、スプーン類
- ・缶切
- ・寝袋
- ・木綿の下着、上着、ズボン
- ・雨具
- ・ティッシュペーパー、キッチンペーパー（多め）、トイレットペーパー
- ・マスク・ホコリよけ用のメガネなど花粉対策時に使う物品



#### 薬

- ・常に服用している薬、軟膏などは約1週間分以上→主治医に相談
- ・ビオフェルミンなどの整腸剤



### 日常生活での注意点

#### どこにいても対応できることが必要

- ・津波や地震が予想される場合、2ヶ所以上の場所に備蓄用品を準備（自宅と仕事場、自宅と実家など。一つでは津波で流されない場所、地震で壊れない場所にする。車は流される可能性あり）

#### 常に持ち歩くもの

- ・飴・お米のせんべいなどの食料と水
- ・最低限の薬
- ・できれば懐中電灯、携帯ラジオ、携帯の充電用電池



食事や食生活についてのご相談はお近くの市町村、保健所（厚生センター）栄養士まで  
〇〇保健福祉センター TEL:

## 炊出し献立例

( 出典：保健所管理栄養士会「災害時の栄養・食生活支援セット」より 2007 能登沖地震自衛隊提供献立 )

※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	( 人分)	作り方
朝				
昼	〈みそちゃんこ煮〉 白菜 45g 人参 20g 生しいたけ 10g 冷凍肉団子 30g 冷凍里芋 40g 木綿豆腐 50g だし汁 適宜 みそ 6g 塩 1.5g 酒 1g 薄口しょうゆ 1g			① 材料は食べやすい大きさに切る。 ② だし汁を煮立て、冷凍肉団子、冷凍里芋、木綿豆腐以外の材料を順次入れ、煮る。しばらくしたら、冷凍肉団子、冷凍里芋も加え煮る。 ③ 火が通ったら、④の調味料を加え少し煮込む。 ④ 木綿豆腐を加え、少し煮た後、最後に薄口しょうゆを入れて仕上げる。
	〈ごま和え〉 オクラごま和え (冷凍食品、自然解凍)	50g		
夕	〈ホワイトシチュー〉 鶏もも肉 60g 人参 30g たまねぎ 50g じゃが芋 70g 油 2g ホワイトシチュールー 30g			① 鶏もも肉は親指の先大に切る。 ② 人参はイチヨウ切りに、たまねぎはくし型に切り、さらに横に2等分に切る。じゃが芋は適宜切る。 ③ ①と②を油で炒め、分量の水(ルーのパッケージに記載の量を参考)を加えて、あくを取りながら煮る。 ④ 材料がやわらかくなったら、ルーを加え、煮てとろみをつける。
	〈茹で野菜ドレッシング あえ〉 キャベツ 40g もやし 25g 人参 5g ドレッシング 10g			① キャベツと人参は短冊に切る。 ② ①ともやしをさっとゆで、水気をしっかり切ってから冷まし、ドレッシングで和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
485kcal	25g	24g	45.9g	4.9g

参考

主食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ごはん 200g	336Kcal	5g	0.6g	74.2g
おにぎり 2個 (240g)	370Kcal	5.5g	1.3g	81.6g

※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定

区分	献立名・食材名	分量 (1人分)	(人分)	作り方
朝				
昼	〈麻婆豆腐〉 木綿豆腐 100g 豚ひき肉 20g ねぎ 10g 生しいたけ 10g 白菜 40g 油 5g 豆板醤 1g 砂糖 2g みそ 1g 塩 1g 酒 1g 片栗粉 3g			① 木綿豆腐は細の目に切り、ザルで水気を切っておく。ねぎ、生しいたけは粗みじん切りに、白菜は1cm幅に切る。 ② ㊸の調味料を予め合わせておく。 ③ 油を熱し、豚挽き肉を炒め、色が変わったら①を加えてさらに炒める。 ④ 適量の水と②を加え、ひと煮立ちしたら木綿豆腐を加え、さっくり混ぜ合わせ、全体に火を通す。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	〈茹で野菜あえ〉 ブロッコリー 65g カニスティック 10g ごま油 0.2g マヨネーズ 7g			① ブロッコリーは小房に分け、ゆでて冷ます (ゆですぎないようにする)。カニスティックは横に3等分くらいに切る。 ② ①をごま油とマヨネーズで和える。
夕	〈おでん〉 がんもどき 30g さつま揚げ 30g 大根 70g 人参 30g じゃが芋 50g 早煮昆布 (結び) 1個 こんにゃく 50g だし汁 適宜 砂糖 4g しょうゆ 8g 酒 2g			① 大根は2cm位の輪切りに、人参は1cm位の輪切りにする。じゃが芋は卵大に切り、水にさらす。こんにゃくは三角に切り下ゆでする。 ② だし汁で大根、人参を煮る。やわらかくなったら、その他の材料、調味料を入れ、味がしみるまで煮る。
	〈酢の物〉 キャベツ 30g カットわかめ 0.5g 人参 5g 砂糖 4g 塩 0.5g 酢			① キャベツは一口大、人参はいちょう切りにする。これらをゆでて冷ましたら、水気をしっかり切っておく。カットわかめは水でもどし、水気をきる。 ② 合わせた調味料で①を和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
548kcal	26.3g	26.5g	48.2g	6g

参考

主食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ごはん 200g	336Kcal	5g	0.6g	74.2g
おにぎり 2個 (240g)	370Kcal	5.5g	1.3g	81.6g

※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定

区分	献立名・食材名	分量 (1人分)	( 人分)	作り方
朝				
昼	〈親子煮〉 卵 若鶏むね皮なし肉 根深ねぎ(玉葱でも可) しょうゆ 砂糖 酒 薄口しょうゆ みつば(生)	40g 40g 20g 5g 3g 2g 5g 1g		① 卵は割りほぐしておく。 ② 鶏肉は一口大に切る。ねぎは5mm幅程度の斜め切りにする(玉ねぎの場合は薄切りにする)。みつばは適当な長さに切る。 ③ 鍋に調味料を入れ煮立て、②の鶏肉を煮る。鶏肉に火が通ったらねぎを加えて煮る。最後にみつばを入れてさっと煮る。 ④ 仕上げに溶き卵を流し入れ、火を通し好みの固さになったら火を止める。
	〈白菜の煮びたし〉 白菜 人参 油揚げ 砂糖 しょうゆ だし汁	70g 5g 5g 2.5g 5g 150cc		① 白菜は2~3cm幅に切る。人参とうす揚げは短冊切りにする。 ② 鍋に①とだし汁と調味料を入れて蓋をして煮る。野菜がしんなりしたら出来上がり。
夕	〈ムニエル〉 冷凍白身魚フィレ 塩 こしょう 小麦粉 バター	70g 0.5g 適量 5g 3g		① 冷凍白身魚フィレは半解凍の時点で水気ふき取り、塩・こしょうし、10分程おく。(塩をすることで、魚の臭みもとる) ② 小麦粉をまぶす。 ③ フライパンにバターを入れ、バターが泡立ってきたら①を入れ焼く。魚の色が2/3ほど変わったら、ひっくり返して火を通す。
	〈付け合せ〉 アスパラ (生を塩茹でする)	30g		
	〈マヨネーズあえ〉  キャベツ(茹で) 人参(茹で) カニスティック 昆布だしの素 マヨネーズ	55g 15g 10g 0.5g 15g		① キャベツは一口大、人参はいちょう切りにする。これらをゆでて冷ましたら、水気をしっかり切っておく。カニスティックは食べやすい大きさに切る。 ② ①を昆布だしの素とマヨネーズで和える。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
362kcal	25.8g	19.7g	19.4g	3.5g

参考

主食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ごはん 200g	336Kcal	5g	0.6g	74.2g
おにぎり 2個(240g)	370Kcal	5.5g	1.3g	81.6g

※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定

区分	献立名・食材名	分量 (1人分)	( 人分)	作り方
朝				
昼	〈コロッケ〉 冷凍コロッケ	100g		
	〈煮しめ〉 一口がんも 大根 人参 冷凍いんげん 砂糖 薄口しょうゆ 昆布だしの素	45g 65g 12g 20g 2g 5g 1g		① 大根は厚さ 1cm 位の半月切りにする。 人参は 7mm 位の斜め切りにする。 ② 鍋に大根、人参、昆布だしの素とかぶ るくらいの水を入れ煮る。 ③ ある程度柔らかくなったなら、一口が んと調味料を加え煮込む。 ④ 最後に冷凍いんげんを加え煮る。 ⑤ 火を止め、味をしみこませる。
夕	〈肉団子甘酢あえ〉 冷凍肉団子 人参 玉ねぎ じゃがいも 油 砂糖 酢 ケチャップ 中華だし 水 片栗粉	60g 10g 20g 30g 2g 5g 1g 5g 0.5g 30g 2g		① 冷凍肉団子は半解凍させる。 ② 人参はいちょう切りにする。玉ねぎはく し型に切り、さらに半分に切る。 ③ じゃがいもは一口大 (肉団子くらいの大き さ) に切り、下ゆでしておく ④ ④の調味料を予め合わせておく。 ⑤ 中華なべに油を熱し②を炒め、油がまわ ったら①と③を加えさらに炒め合わせ る。 ⑥ 予め合わせておいた④を加えしばらく 煮る。 ⑦ 最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。
	〈白和え〉 小松菜と竹の子の白和え (冷凍食品、自然解凍)	70g		
	〈味噌汁〉 絹豆腐 根深ねぎ みそ だしの素	30g 3g 10g 1g		

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
534kcal	20.7g	28.4g	46.9g	4.9g

参考

主食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ごはん 200g	336Kcal	5g	0.6g	74.2g
おにぎり 2個 (240g)	370Kcal	5.5g	1.3g	81.6g



※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定

区分	献立名・食材名	分量 (1人分)	( 人分)	作り方
朝				
昼	〈焼き魚〉 レトルト	60g		① 鍋に湯を沸かし、5分ほどボイルする。
	〈けんちん汁〉 大根 人参 ごぼう 生しいたけ こんにゃく(板・白) 木綿豆腐 ねぎ 油 だし汁 みそ	55g 12g 20g 10g 20g 60g 10g 7g 適宜 12g		① 大根、人参はいちょう切りに、ごぼうは斜め薄切りに、生しいたけは4～6に切る。こんにゃくは手でちぎってゆがいておく。ねぎは小口切りに、木綿豆腐は適当な大きさに切る。 ② 木綿豆腐、ねぎ以外の材料を油で炒め、だし汁で材料がやわらかくなるまで煮る。 ③ みそで味付けし、木綿豆腐とねぎを加えて一煮したら、火を止める。
夕	〈豚肉生姜焼〉 豚薄切り肉 生姜 しょうゆ 酒 砂糖 たまねぎ 油	60g 3g 5g 5g 0.5g 20g 2g		① 豚肉を食べやすい大きさに切る。すりおろした生姜と調味料を合わせたところに豚肉を入れて下味をつける。 ② 熱したフライパンに油を入れ、たまねぎを炒め、火が通ったら取り出す。 ③ フライパンに油を追加し、豚肉を漬け汁ごと入れ炒める。豚肉にしっかり火が通ったら、②を戻し入れ、さっと炒め合わせる。
	〈切干大根の煮物〉 (冷凍食品、自然解凍)	70g		

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
570kcal	29.5g	36.9g	25.9g	3.5g

参考

主食	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
ごはん 200g	336Kcal	5g	0.6g	74.2g
おにぎり 2個 (240g)	370Kcal	5.5g	1.3g	81.6g

## 食事の配慮が必要な人の献立例

	一般食		エネルギー コントロール食		低たんぱく食		半流動食	
	<b>朝食</b>	カンパン ジャム 野菜生活 麦茶缶	1缶 1ケ 1本 1缶	カンパン マービー ジャム 野菜生活 麦茶缶	1缶 1ケ 1本 1缶	カンパン フルーツ缶 MCTゼリー 麦茶缶	1缶 1缶 2個 1缶	粥缶 ジャネフね り梅 ブレンダー 白身魚と里 芋 ソフティア
<b>昼食</b>	カロリーメイト 乾燥御飯 のりミニ 薄塩牛肉大 和煮缶 味噌汁	1箱 100g 1袋 1袋 1缶	乾燥御飯 のりミニ 薄塩牛肉大 和煮缶 無糖白桃缶 詰	100g 1袋 1袋 1缶	ビスキー 乾燥御飯 のりミニ 薄塩牛肉大 和煮缶 味噌汁	1パック 100g 1袋 1袋 1缶	粥缶 のりミニ ブレンダー Rキャベツ 野菜生活 ソフティア	1袋 1袋 1袋 1袋 1本 1袋
<b>夕食</b>	乾燥御飯 ビーフシチ ュー りんごジュ ース缶	100g 1袋 1缶	乾燥御飯 ビーフシチ ュー 無糖みかん 缶	100g 1袋 1缶	乾燥御飯 ビーフシチ ュー 無糖みかん 缶	100g 1袋 1缶	粥缶 ジャネフゆ ずみそ ブレンダー 肉と豆腐 りんごジュ ース缶 ソフティア	1缶 100g 1袋 1缶 1袋
<b>備考</b>	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩	1868kcal 49.4g 33.3g 342.7g 6.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩	1679kcal 44.4g 21.7g 326.5g 4.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩	1866kcal 45.9g 28.9g 355.6g 6.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 糖質 食塩	1834kcal 49.9g 38.0g 335.9g 6.1g

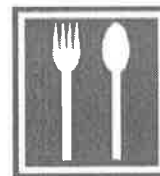
(岡山大学医学部附属病院提供)

※「非常災害時の栄養・食生活支援マニュアル」社団法人岡山県栄養士会より

資料：食品の衛生管理の注意点

## 食中毒予防の3原則

大規模な災害が発生した場合、ライフラインが破壊され清潔な水、電気やガスなどの確保が難しくなり、食中毒が発生しやすい状況となります。災害時こそ、食中毒の基本を守り、食中毒を防ぎましょう。



### 【細菌をつけない】(清潔)

私たちのまわりは、ほとんどが細菌の住みかともいえます。災害発生初期段階では、清潔な水の確保が難しく、救助・復旧作業で汚れた手を洗うことが不十分になりがちです。また、手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌が住み着いていることがあります。

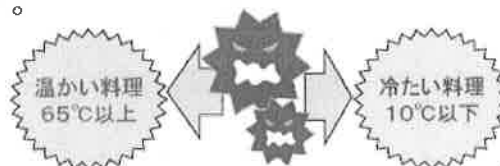
**食品には素手で直接さわらない**



### 【細菌を増やさない】(冷却または迅速)

温度管理が悪いと、ほとんどの微生物は時間の経過と共に増えていきます。食品の中で細菌が増殖するための最適温度は、20℃～50℃の間です。停電時など冷蔵庫が使えませんが、温度管理が難しくなります。調理品や封を切った食品は放置せず、速やかに食べる必要があります。

**食品を常温で、長時間放置しない**



### 【細菌をやっつける】(加熱)

ほとんどの微生物は、100℃付近まで加熱すれば死んでしまいます。しかしながら増殖する時に耐熱性の毒素を生産する細菌や、芽胞という皮膜をつくって高温をしのぐ細菌もいるので過信は禁物です。

**食品を中心部まで、しっかり加熱する**



詳しくは、お近くの厚生センター(保健所)に相談しましょう。

資料:正しい手洗いのしかた

# 手洗いの励行

食中毒予防に限らず、手洗いは衛生の基本です。

大規模な災害が発生した場合、ライフラインが破壊され清潔な水、電気やガスなどの確保が難しくなり、食中毒が発生しやすい状況となります。  
災害時こそ、食中毒の基本を守り、食中毒を防ぎましょう。

## 【手を洗うタイミング】

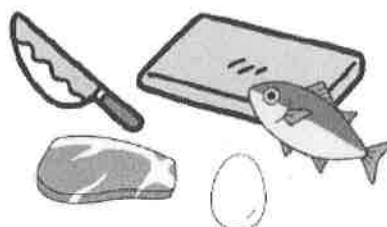
○トイレの後



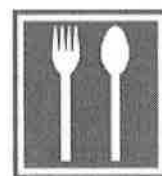
○調理の前



○食肉・魚介類・卵を使った後



○食事の前



## 【手洗い】

\* 手洗い前に、時計や指輪等はずす。



①水を流しながらよく洗う



②石けんを泡立て手のひらをこすりあわせるように洗う



③手のこうもこすり洗いする



④指の間を洗う



⑤親指と手のひらをねじり洗いする



⑥指先や爪の間を洗う



⑦手首も忘れず洗う



⑧石けんをよく落とし、清潔なタオルやペーパーで拭く

手がぬれたままのアルコール消毒は、その効果が期待できません。

\* (参考) ライフラインの破壊により、十分な水が確保できない場合の手洗い方法  
清潔な水が十分に確保できない場合の手洗い

1. おしぼりやウェットティッシュ等で、汚れをよく落とす。
2. スプレー等を使って、手全体にアルコールを噴霧し、よくすり込む。

詳しくは、お近くの厚生センター(保健所)に相談しましょう。

## 資料：消毒溶剤の作り方

## 塩素系漂白剤の場合

商品名：キッチンハイター、ブリーチ  
ミルトン、ピューラックス 等

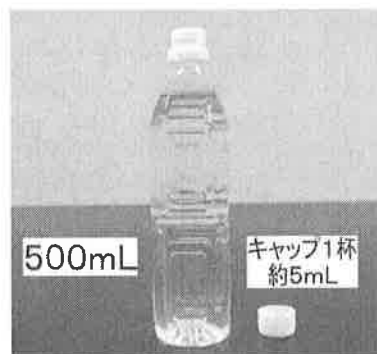


## 使用塩素濃度

0.02%	日常の拭き取り清掃、調理台や調理器具、床、ドアノブ、おもちゃ等
0.1%	おう吐物や排泄物で高濃度に汚染された場所 排泄後のトイレの便座など

市販の塩素系漂白剤の塩素濃度は4～6%のものと1%のものがあります。使用の際は塩素濃度をご確認ください。

ここではペットボトルを利用して5%のものを50～100倍に希釈する方法を紹介します（図参照）。



## 【使用上の注意】

- ◆ ペットボトルを利用するときは、誤って飲まないようにラベルを貼るなどしてください。
- ◆ 希釈した塩素剤は時間が経つにつれて効果が減っていきますので、作り置きはせず、使用する都度調整をしてください。
- ◆ 金属に対しては腐食性があります。拭いた後30分ぐらい経過したら、水拭きをしましょう。
- ◆ 使用する際は換気を十分に行ってください。
- ◆ 手指の消毒には使用しないで下さい。手が荒れてしまいます。手指は石けんをつかった手洗いを行ってください。
- ◆ 調製する際は、直接塩素剤が手に付かないように手袋をするか、キャップ1杯を半分ずつ2回に分けるなど注意してください。

## 【例】5%塩素：キッチンハイター等をつかう場合

## 0.02%希釈液

2ℓ ペットボトルに塩素剤 キャップ2杯弱（8ml）  
500ml ペットボトルに塩素剤 キャップ半分（2ml）

## 0.1%希釈液

2ℓ ペットボトルに塩素剤 キャップ8杯（40ml）  
500ml ペットボトルに塩素剤 キャップ2杯（10ml）

塩素濃度1%のもの（ミルトン等）を使用する場合は、それぞれ5倍にしてください。

**【衣類・寝具の処理】**

- ・吐いたり、下痢便で汚してしまった衣類や寝具類は、希釈した塩素剤に約30分つけおきし、その後普通に洗濯します。 \*色・柄ものは塩素で色落ちするため注意してください。
- ・85度以上の熱湯につける方法もありますが、つけている間に温度が下がるため、鍋で加熱し続けるなどの工夫が必要です。
- ・布団などすぐに洗濯できない場合は、よく乾燥させ、アイロン、布団乾燥機などを使って高熱にあてる方法もあります。

**【環境の消毒】**

日常的によく触るドアノブや電気のスイッチ、冷蔵庫の取手、おもちゃ、リモコン等、0.02%の希釈液をペーパータオルなどにしみ込ませて拭きます、金属の場合は腐食性があるため30分くらい置いたら、水拭きをします。

**【トイレの消毒】**

便器の内側は感染源になるため、消毒液をまんべんなく流し、掃除用ブラシで飛び散らないようにこすります。その後、ふたをしてしばらく浸してから水を流します。便座や手を洗う前にふれる流水レバー、ドアノブも拭き取り消毒を行う。

**\* 手洗い時の注意 \***

処理をした後は流水でしっかり手を洗ってください（30秒以上）。洗い終わった後、水を止める際は、洗う前に手でふれた蛇口はさわらないようペーパータオルなどで水を止めます。タオルの共用はさけてください。



★拭き取ったペーパーはビニール袋に入れて密封して捨ててください。

## 加工食品の取り扱いに関わる注意事項①

## ○表示義務と表示推奨があるアレルギー物質

表示が義務 7 品目 (特定原材料)	卵・乳・小麦・そば・落花生、えび、かに
表示が推奨 18 品目 (特定原材料に準ずるもの)	あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・ 牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚 肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン
牛乳に含まれるタンパク質:	カゼイン、ホエイ

## ○上記の表示以外の名前でアレルゲンを表示できるアレルギー物質

**卵** たまご、鶏卵、あひる卵、うずら卵、タマゴ、玉子、エッグ、マヨネーズ、かに玉、親子丼、オムレツ、目玉焼、オムライス

**乳** 生乳、牛乳、特別牛乳、成分調製牛乳、低脂肪牛乳、無脂肪牛乳、加工乳、クリーム（乳製品）、バター、バターオイル、チーズ、濃縮ホエイ（乳製品）アイスクリーム類、濃縮乳、脱脂濃縮乳、無糖れん乳、無糖脱脂れん乳、加糖れん乳、加糖脱脂れん乳、全粉乳、脱脂粉乳、クリームパウダー（乳製品）、ホエイパウダー（乳製品）、タンパク質濃縮ホエイパウダー（乳製品）、バターミルクパウダー、加糖粉乳、調製粉乳、はっ酵乳、乳酸菌飲料、乳飲料生クリーム、ヨーグルト、ミルク、ラクトアイス、アイスマルク、乳糖

小麦

パン、うどん

落花生

ピーナッツ

いくら

すじこ

キウイフルーツ

キウイ

牛肉

ビーフ

さけ

さけ

大豆

醤油、味噌、豆腐、油揚げ、豆乳、納豆

鶏肉

鶏、鳥、チキン、焼き鳥、ローストチキン、チキンブイヨン、鶏ガラスープ

豚肉

ポーク、とんかつ

桃

ピーチ

やまいも

とろろ、長いも

りんご

アップル

## 加工食品の取り扱いに関わる注意事項②

### ○加工食品であっても表示の義務がない食品に注意

#### 【食品例】

- ◆表面積が30cm<sup>2</sup>以下の小さな容器
- ◆移動販売や店頭で量り売りされる惣菜やパンなど
- ◆注文を受けてから作られるお弁当など
- ◆炊出し料理

### ○エビやカニにアレルギーがある時の注意

- アサリやハマグリなどの二枚貝には、小さいカニが共生していることがある。
- しらすやちりめんじゃこを捕獲する段階でエビ・カニが混入していることがある。
- 加工の段階で小型の魚の内臓が含まれたすり身には、エビやカニが混入していることがある。（内臓を除去した魚のすり身では、エビやカニの混入は低い）

### ○下記の食品はそれぞれの食品にアレルギーがあっても、ほとんどの場合摂取可能

- |                  |                     |
|------------------|---------------------|
| ◆鶏卵アレルギー：卵殻カルシウム | ◆牛乳アレルギー：乳糖         |
| ◆小麦アレルギー：醤油・酢・麦茶 | ◆大豆アレルギー：大豆油・醤油・味噌  |
| ◆ゴマアレルギー：ゴマ油     | ◆魚アレルギー：かつおだし、いりこだし |
| ◆肉類アレルギー：肉エキス    |                     |

紛らわしい表示	牛乳	小麦	大豆
アレルギーを 含まず食べられる もの	乳化剤、乳酸カルシウム、 乳酸ナトリウム、 乳酸菌	麦芽糖	乳化剤、レシチン、 たんぱく質加水分解物



## 被災地域状況確認・情報収集項目「災害時」（例 1）

\* いずれも確認した日時、部署・担当なども記載しておき、継続把握を行う。

大項目	項目	備考
被害の状況	死者数 負傷者数 その他（住民の様子、家屋の状況、がけ崩れ等）	
避難所の状況	全体数（避難所箇所数） 所在地 施設利用者数	併せて、調理設備やトイレの状況等
被災者数	全体数 食事に配慮が必要な人 ・乳幼児 ・妊婦（妊娠週数の確認） ・高齢者 ・慢性疾患患者 ・アレルギー その他の要支援者 避難所に避難せず自宅等いる者	人数だけでなく、状況も確認するのが望ましい。
ライフラインの被害状況	電気 ガス 水道 道路等（搬送経路等）	使用の可・不可。不可の場合は場所や対応はどうなっているか。
地域の食料供給源の状況	スーパーマーケット コンビニエンスストア 個人商店、農協、市場 農家、移動販売 備蓄品保管場所 等	食料調達する方法の確認を行う。
栄養・食生活支援の状況	炊出し内容 配給内容 上記以外の食利用状況	調理対応や買出しが可能か。衛生面はどうか。
医療の状況	医療機関の稼働状況 救護所 救助・支援の状況	
その他		その他、気づいたこと。

## 被災地域状況確認・情報収集項目「復旧・復興時」（例2）

\*いずれも確認した日時、部署・担当なども記載しておき、継続把握を行う。

大項目	項目	備考
仮設住宅の状況	入所世帯数 調理設備の状況 ・調理設備の有無 ・ガスコンロ ・調理台 ・給湯器 ・水道 ・電源 食料の状況（主な内容、量）	・状況は有無だけでなく、数、広さなどの状況も確認できるとよい。
被害住宅の状況	調理設備 食料の状況	仮設住宅同様。
地域の食料供給源の状況	スーパーマーケット コンビニエンスストア 個人商店、農協、市場 農家、移動販売 備蓄品保管場所 等	食料調達する方法の確認を行う。
その他		その他、気づいたこと。

## 食料供給支援要請用項目（例）

現状を確認し、特殊栄養食品・栄養補助食品等が必要な場合は速やかに確保に努める。

\* いずれも確認した日時、部署・担当なども記載しておき、継続把握を行う。

支援対象	必要食品例	備考
乳幼児用	粉ミルク （アレルギー用粉ミルク） 離乳食・ベビーフード 哺乳瓶 その他	
高齢者用	かゆ（缶詰、レトルト） 濃厚流動食 そしゃく困難者用食品 そしゃく嚥下困難者用食品 とろみ調整食品 その他	
アレルギー者用 （アレルギー除去食等）	卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに その他	
慢性疾患患者等用 （高血圧、糖尿病、腎臓病、 その他）	低ナトリウム食 減塩食調整用組合せ食品 糖尿病調整用組合せ食品 低たんぱく食品 エネルギー補充食品 その他	
一般者用 食品・物品	水 米 その他	
その他の要支援者用 （例：寝たきり、車いす使用、 歩行補助、その他の身体障害、 妊婦等）		* 食品だけでなく、食器等 も必要に応じ確認する。

