

食物アレルギーのある方へ

お名前 _____

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

◆ 医師から、食物アレルギーのため、特定の食品を食べてはいけないと診断されている方。

（食品名 _____）

◆ 過去に食物が原因のアレルギー症状が出た方。

（食品名 _____）

◆ アレルギー症状が出るのではないかと心配な方。

（食品名 _____）

★ 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。

★ 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！

**微量でも
必ず表示されます！**

加工食品のアレルギー表示を活用しましょう！

加工食品には、「卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生」を使用した場合は、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

<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だが、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。

<まとめて（一括で）表示される場合>

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
担当者： _____
連絡先： _____

加工食品のアレルギー表示を良く見ましょう

○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20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・カシューナッツ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・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、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、成分調整牛乳、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、調整粉乳、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	キウイフルーツ	牛肉	ビーフ	さけ	しゃけ、シャケ、サーモン、鮭
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			ごま	ゴマ、胡麻、ごま油、練りごま、すり胡麻、ゴマペースト

○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(アレルゲンを含まない食品)

アレルギー表示	牛乳	小麦	大豆
紛らわしい表示/アレルゲン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

(出典) 富山県災害時における栄養・食生活支援マニュアル H25.3(改変)

妊娠期・授乳期の方へ

お名前

様

1 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！

2 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。



3 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とり、ビタミンを補強しましょう。

4 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控えるようにしましょう。

5 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、出てくるようにもなります。

6 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、抱っこして温めましょう。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。

《連絡先》

担当者名
電 話

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。
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瓶に入れます

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-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。

《6～7ヶ月の赤ちゃん》

母乳やミルクで代用します。

《8～11ヶ月の赤ちゃん》

* ごはんやパンを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ヶ月以降の赤ちゃんなら、

炊出しの御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。医療班スタッフにご相談ください。

《連絡先》

担当者名
電 話

(出典) 富山県災害時における栄養・食生活支援マニュアル H25.3(改変)

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ったら、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た方でも、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。

- 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ので、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。

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。

《連絡先》

担当者名
電 話

災害時の献立のポイント

1. 献立作成

- ① 主食、主菜、副菜のパターンとする(救援物資のおにぎり、パン等も組み入れる)
 - ・主菜は、魚・肉・大豆の中から1品は取り入れ、揚げ物にかたよらないようにする。
 - ・副菜は、不足しがちなので、野菜、きのこ、芋、海藻類などから2品程度取り入れる。
 例) 小皿1品 + 汁物1品(具たくさん)
- ② 果物、牛乳は1日1回程度組み入れる。(救援物資も活用)
- ③ 味付けはうす味となるようにする。
- ④ 家庭的な食卓となるよう配慮をする。(温かいもの、普段食べている物)
- ⑤ 地域の食材の活用を考える。
- ⑥ レトルトパック、缶詰、冷凍食品等も取り入れる。
- ⑦ 救援物資と併せた柔軟な対応を行い食事の提供を行なう。
- ⑧ 高齢者には、お粥への対応も行う。
- ⑨ 食器には、ラップを敷いて盛り付けるなどの工夫をする。

2. フェイズ 0(災害発生から24時間以内)

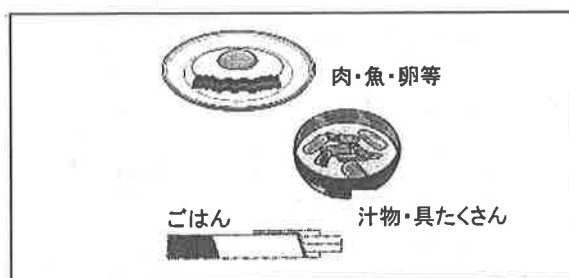
～ フェイズ 1 (概ね災害発生から72時間以内)



- ※ 初期には飯椀にご飯を盛り、その上におかずを載せる料理やおにぎりに汁物など。
- 食器を多く使わないスタイルがよい。

- 1) 災害発生時は、主食(ごはん・パン)とたんぱく質の確保を
 ごはんやパン類 + 魚肉ソーセージ・チーズかまぼこ・チーズ・ゆで卵(可能なら)等
 可能であれば、味噌汁(インスタント) または 野菜ジュースや果物(バナナ・みかん)を加える。
- 2) 主食とたんぱく質が一緒にとれる料理が適切(避難所が混乱している事も考えられる)
 ごはんの上にかける、親子丼、カレー(レトルト)等
- 3) 病態的にエネルギー調整を必要とする被災者に対しては、パンも選ぶ(選択肢があれば)
 糖尿病のある人・・・糖の急激な吸収をおさえるバターを含むパンや惣菜系のパンをできるだけ選択
 ※デニッシュ系、クロワッサンや惣菜パンなど

3. フェイズ 2(概ね4日から1、2週間)



- ※ 主食、主菜、副菜のパターンとする。
 ご飯 + 小皿 + 副菜(汁物)の3皿で
- ※ 救援物資の把握をし、無駄にならないよう献立は生鮮食品と上手く組み合わせて提供する。

資料提供:(社)熊本県栄養士会

★★ 炊出し献立例 ★★

(引用) 全国保健所管理栄養士会「災害時の栄養・食生活支援セット(2007能登沖地震自衛隊提供献立)」・富山県(H25.3)

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定			
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人参はイチョウ切りに、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。 ③①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。 ②①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。

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意！

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

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定			
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 <div style="text-align: right; margin-right: 10px;"> } ㊤ </div>			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㊤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。 ②①をごま油とマヨネーズで和える。
タ	〈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 こんにやく 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。こんにや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。

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意！

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

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定			
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卵はわりほぐしておく。 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鍋に調味料を入れて煮立て、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をふき取り、塩・こしょう、10分程度おく。(塩をすることで、魚の臭みもとる) ②小麦粉をまぶす。
	〈付け合せ〉			
	アスパラ (生を塩茹でする)	30g		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。
	〈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、人参はいちよう切りにする。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。 ②①を昆布だしの素とマヨネーズで和える。

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意！

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

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定			
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ある程度軟らかくなったら、一口がんも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。 ④④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		

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意!

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

区分	献立名・食材名	分量(1人分)	(人分)	作り方
朝	※朝食はパン、おにぎり、弁当などの対応を想定			
昼	レトルト 〈焼き魚〉	60g		①鍋に湯を沸かし、5分ほどポイルする。
	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 〈けんちん汁〉	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	豚薄切り肉 生姜 しょうゆ 酒 砂糖 たまねぎ 油 調味料 〈豚肉生姜焼〉	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。
	(缶詰) 〈切干大根の煮物〉	70g		①そのまま皿に盛り付ける。

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意！

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

食中毒を防ぐ 3つの約束

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、食中毒予防の基本を守り、食中毒を防ぎましょう。

菌・ウイルスをつけない！

- 調理や食事の前には、
しっかり手を洗いましょう
- まな板や包丁などの調理器具は
肉用、魚用、野菜用など区別しましょう



菌・ウイルスを増やさない！！

- 作った料理は早めに食べましょう
- 冷蔵庫は10℃以下に保ち、
ドアの開閉は少なくしましょう



菌・ウイルスをやっつける！！！！

- 食べ物の加熱は中心部までしっかりと
- 使用した調理器具は殺菌、消毒して、
十分に乾燥させましょう



©埼玉県 2005

詳しくは、医療スタッフ又は●●保健所に相談しましょう。

食中毒予防のために

避難生活により体が疲れてくると、体調を崩しやすくなります。
食中毒予防のため、食事をされるときは以下のことにご注意ください。

手洗い

- 食事の前、トイレの後はよく手を洗い、
備え付けのアルコールスプレーなどが
あれば消毒をしてください。



©埼玉県 2005

異常がないか確認

- 配布するときにスタッフが確認していますが、においなどが
おかしいと感じたら、スタッフまで申し出てください。
- 傷みやすい食品(おにぎりなど)は、できるだけ早めに食べきり、
次の食事にまわさないようにしてください。

食べられる期限を確認

- 配給された食品は、いつまで食べられるかを確認し、期限の
過ぎた食品は食べないようにしてください。

炊出し等を行われる皆様へ

食品を取扱う方は

- 体調の悪い方、下痢をしている方、手指にキズのある方は、食品に直接触れる作業をしないでください。

食中毒予防のため
のお願いです。

手洗いの励行

- 爪は短く切り、作業前、トイレの後、肉・魚・卵などの原材料に触った後はよく手を洗い、アルコールなどで消毒してください。



©埼玉県 2005

提供する食品は

- 提供する食品は必ず十分に加熱してください。
- 調理した食品は早めに提供し、長時間(3～4時間以上)経過した食品は提供しないでください。

器具の取扱いは

- 器具は使用后や作業が変わるたびによく洗い、アルコールなどで消毒してください。
- 肉・魚・卵などの原材料に使用した器具を、洗わず調理済みの食品用に使用しないでください。

栄養・食生活相談の実際(流れ)

【対象者】

- ・医療関係者等により必要とされた方
- ・スクリーニングされた方
- ・希望する方

【実施手順】

No.	実施内容	準備しておく良い資料
1	対象者の把握 ・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。 ・チラシや提示物等を準備し、相談窓口を周知する。	食事相談案内チラシ
2	指導計画の立案 ・避難所ごとに栄養指導が必要な人数・状況をとりまとめ、指導計画を立てる。	栄養摂取等状況調査票
3	指導の実施 ・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。 ・指導は必要に応じ、個別及び集団(健康教育)を実施する。 ・「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。	普及啓発チラシ
4	記録・評価 ・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 は適切に管理する。 ・集団を対象に行った場合も、同様に記録を残す。 ・実施後は適切に評価を行う。	栄養・食生活相談票
5	その他(報告等) ・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。	

栄養・食生活相談の具体的なポイント

1 事前の確認を行う

避難場所にて実施する際は、避難場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。）

2 避難所の状況を把握する

避難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。

3 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、自分のことも話しながら安心感を与える。

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、特殊食品の活用も含め、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。