

被災地域状況確認・情報収集様式

確認日時 _____

記入者(所属) _____

	項目	確認時のポイント	記入欄	備考
1	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)		
2	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
3	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 ・その他の要配慮者 避難所に避難せず自宅等に いる方		人数だけでなく、状況も確認するのが望ましい。
4	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。
5	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		食料調達方法の確認を行う。
6	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。
7	医療の状況	医療機関の稼働状況 救護所 救助・支援の状況		
8	その他			

手を洗いましょう

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、食中毒予防の基本を守り、食中毒を防ぎましょう。

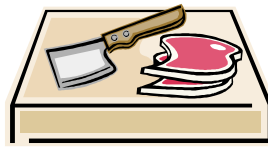
【手を洗うタイミング】



◆トイレの後



◆料理をする前



◆肉、魚、卵を触った後



◆食事の前

©埼玉県2005

【手洗い】

① 水で汚れを洗い流す。



② 石けんを泡立てて、手のひらを5回こすります。



③ 手の甲と手のひら 5回。



④ 指先、つめの間 5回。



⑤ 握手して指の間 5回。



⑥ 親指をねじるように5回。



⑦ 手首をクルクル 5回。



⑧ しっかり洗い流し、清潔なタオルで水気を拭き取る。



【ライフラインの遮断により、十分な水が確保できない場合の手洗い方法】

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、医療スタッフ又は●●保健所に相談しましょう。

食品は消費(賞味)期限内に 食べましょう!!

古くなった食べ物は、食中毒の原因になります。
お手元にある食品の消費(賞味)期限をよく見てから、お召し上がりください。

消費期限

期限を過ぎたら、
食べない方が良いでしょう!

その年月日までは「安全に食べられます」という期限。お弁当やお惣菜など、**傷みやすい食品**につけられます。期限の目安は作られた日も含めておおむね**5日以内**です。

表示されている食品の例



賞味期限

おいしく食べることができる
期限です。

※期限を過ぎると、すぐに食べられなくなる、
というわけではありませんが、早いうちに食べ
ましょう。

その年月日までは「品質が保たれ、おい
しく、安全に食べられます」という期限。
消費期限に比べ、**傷みにくい食品**につけら
れます。

表示されている食品の例

缶ジュース、牛乳



どちらの期限も「袋や容器を開けないで」「書か
れた保存方法を守って保存している」場合の、安
全やおいしさを約束したものです。一度開けたものは、
早く食べましょう!

配給食品の受入・配布時の注意点

食品受入時は

- 期限の過ぎた食品は受け入れないでください。
- 受入確認を必ず行い、検品してから、受入日時と期限を外箱の段ボールなどにマジックで目立つように記入し、先入れ先出しを徹底してください。
- 食品は他の支援物資と別にして管理してください。

食品配布時は

- におい、外観、容器の破損など、異常がないか確認してください。
- 傷みやすい食品(おにぎりなど)は、涼しい場所に保管して、できるだけ早めに配布してください。
- 配布時に、「涼しい場所に保管し、できるだけ早めに食べきる」ことを周知してください。



食事のことで御心配がある方へ

食事のことで、御心配や気になることがある方は
担当の管理栄養士が御相談をお受けします。

どんなこと(小さなこと)でも結構です。

例えば、

- ◆ 赤ちゃんのミルク、離乳食のこと
- ◆ 糖尿病や高血圧で食事制限がある
- ◆ 食べ物が固くて食べられない
- ◆ 食物アレルギーがある
- ◆ 食欲がない



©埼玉県2005



気になることがあれば、お気軽に下記までお声かけください。

《相談先》

担当者

電話

特殊食品の供給支援情報収集様式

* 現状を確認し、特別用途食品等の特殊食品が必要な場合は速やかに確保に努める。

* 支援対象者別の人数、必要個数などの情報を収集する。

日時

担当者名(所属)

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 エネルギー補助食品 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。

食物アレルギーのある方へ

お名前

様

★ 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8品目(特定原材料)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ
表示が推奨20品目(特定原材料に準ずるもの)	アーモンド・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・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・マカダミアナッツ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

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

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、シヤケ、サーモン、
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、チキンピヨン、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ビンに入れます

③ 混ぜたら、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。

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、海草類などから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)

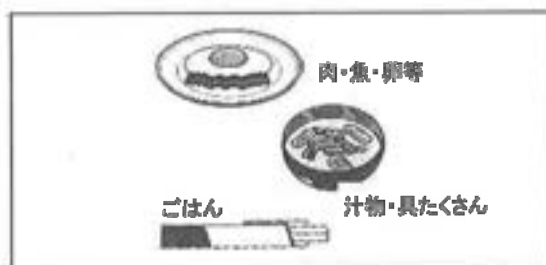
～ フェイズ 1 (概ね災害発生から72時間以内)



※ 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) 主食とたんぱく質と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。
ごはん + 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 人参 生しいたけ 冷凍肉団子 冷凍里芋 木綿豆腐 だし汁 みそ 塩 酒 薄口しょうゆ	45g 20g 10g 30g 40g 50g 適宜 6g 1.5g 1g 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①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 人参 たまねぎ じゃが芋 油 ホワイトシチュールー	60g 30g 50g 70g 2g 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 もやし 人参 ドレッシング	40g 25g 5g 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 豚ひき肉 ねぎ 生しいたけ 白菜 油 豆板醤 砂糖 みそ 塩 酒 片栗粉	100g 20g 10g 10g 40g 5g 1g 2g 1g 1g 1g 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。 ②④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。最後に水溶性片栗粉でとろみをつける。
	〈茹で野菜あえ〉 ブロッコリー カニスティック ごま油 マヨネーズ	65g 10g 0.2g 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。
夕	〈おでん〉 がんもどき さつま揚げ 大根 人参 じゃが芋 早煮昆布(結び) こんにやく だし汁 砂糖 しょうゆ 酒	30g 30g 70g 30g 50g 1個 50g 適宜 4g 8g 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 カットわかめ 人参 砂糖 塩 酢	30g 0.5g 5g 4g 0.5g		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〉			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〉			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〉			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・こしょうし、10分程度おく。(塩をすることで、魚の臭いもとる) ②小麦粉をまぶす。										
	〈付け合せ〉			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〉			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。 ②①を昆布だしの素とマヨネーズで和える。										
				<table border="1"> <thead> <tr> <th>エネルギー</th> <th>たんぱく質</th> <th>脂質</th> <th>炭水化物</th> <th>食塩相当量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>362kcal</td> <td>25.8g</td> <td>19.7g</td> <td>19.4g</td> <td>3.5g</td> </tr> </tbody> </table>	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
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										

★食べる直前に加熱しない料理は、取り扱いに注意！

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> 一口がんと 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。 ④⑤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⑤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

【資料8】

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分ほどボイルする。
	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	準備しておくの良い資料
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。

栄養・食生活相談票

相談日 年 月 日 (曜日)

避難所等名: _____

ふりがな 氏名		生年 月日	明・大・昭・平	元の 住所	被災前の居住地
既往歴		治療状態	医療機関名 _____ 主治医 _____ 現在の服薬状況 (中断・継続) _____ 薬品名 _____		
生活習慣	<input type="checkbox"/> 全日避難所生活 <input type="checkbox"/> 昼間は仕事 <input type="checkbox"/> 被災場所片づけ <input type="checkbox"/> _____	身体状況	※無理な聞取りはしない 身長 _____ cm 体重 _____ kg	普段の血圧	※無理な聞取りはしない 収縮時 _____ mm Hg 拡張時 _____ mm Hg
身体自覚症状	<input type="checkbox"/> 頭痛、頭重 <input type="checkbox"/> 不眠 <input type="checkbox"/> 倦怠感、疲労感 <input type="checkbox"/> 吐き気 <input type="checkbox"/> めまい <input type="checkbox"/> 動悸、息切れ <input type="checkbox"/> 肩凝り <input type="checkbox"/> 関節、腰痛 <input type="checkbox"/> 目の症状 <input type="checkbox"/> せき、たん <input type="checkbox"/> _____	栄養欠乏症状	<input type="checkbox"/> 体重減少 <input type="checkbox"/> 口内炎 <input type="checkbox"/> 口角炎 <input type="checkbox"/> 皮膚のあれ <input type="checkbox"/> 疲労感 <input type="checkbox"/> 貧血症状 <input type="checkbox"/> 便秘 <input type="checkbox"/> 下痢 <input type="checkbox"/> 頻尿 <input type="checkbox"/> _____	食事等の状況	避難所の食事提供状況 朝 <input type="checkbox"/> 炊出し <input type="checkbox"/> 他 昼 <input type="checkbox"/> 炊出し <input type="checkbox"/> 他 夕 <input type="checkbox"/> 炊出し <input type="checkbox"/> 他 食欲 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 食事制限 <input type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 内容 _____ 水分摂取 <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 不足
内容相談					
内容指導					
栄養・食生活支援ニーズの判断 <input type="checkbox"/> ①栄養指導支援が必要 (<input type="checkbox"/> 継続 <input type="checkbox"/> 随時 <input type="checkbox"/> 特別用途食品等提供) <input type="checkbox"/> ②提供する食事に配慮が必要 (<input type="checkbox"/> 離乳食 <input type="checkbox"/> アレルギー対応食 <input type="checkbox"/> 慢性疾患 <input type="checkbox"/> 嚥下困難) <input type="checkbox"/> ③特に指導の必要はなし (一般的な食事提供で可能) ⇒上記①②について、駐在する避難所職員に連絡 職名: _____ 氏名: _____					

栄養・食生活相談票（経過要旨）

避難所		ふりがな 氏名		No.
月 日	相談内容		指導内容	担当者

食生活お知らせカード

避難所での慣れない生活では、体調を崩しやすくなります。このような時こそ“食事”が大切です。

このカードは、あなたの食生活の改善をお手伝いするためのものです。

よろしければ、おところ・お名前・性別・年齢と回答（○印をつけてください）を御記入ください。

チェック項目	回答 ○印をつけてください	おところ	性別	男・女
		お名前	年齢	歳
1日3食きちんと食べていますか？	はい いいえ	気をつけていただきたいこと		その他
食べられる量が少なくなつたと感じますか？	はい いいえ	<ul style="list-style-type: none"> 1日の食事回数が減ると必要な栄養素が不足気味になります。特に野菜や水分が不足すると便秘になったり、体がだるくなることもあります。少しずつでも決まった時間に食事をとりましょう。 ストレスに負けない体力を維持するためには、生活リズムを保つことも大切です。 		
主食（ごはん、パン、めんなど）のみの食事をとることが多いですか？	はい いいえ	<ul style="list-style-type: none"> 歯や胃腸の具合はいかがですか？気になる症状がありましたら医師・看護師等に相談しましょう。 体を動かしていますか？動かないと食欲もわきません。話をする、散歩をする、体操をするなど、活動する時間をつくりましょう。 		
体重が減った・増えたと感じますか？	はい いいえ	(体重減) <ul style="list-style-type: none"> 食欲はありますか？体調で気になる症状がありましたら医師・看護師等に相談しましょう。 (体重増) <ul style="list-style-type: none"> 体を動かしていますか？体を動かして、エネルギーの消費量を増やしましょう。 おやつ時間、量は決めて食べていますか？食事をきちんと食べ、おやつは控えましょう。 		
水分はこまめに飲んでいますか？	はい いいえ	<ul style="list-style-type: none"> のどが乾いたと感じるころには、からだは水分不足になっています。1日1～2ℓ(食事中の水分を含む)を目安に飲みましょう。 冷たい飲み物を一気に飲みすぎると、食欲がなくなったり、胃液が薄まり消化不良になってしまいますので、気を付けましょう。 		
その他お食事でお困りのことはありますか？	はい いいえ			

おところ、お名前、回答を御記入いただき、お近くのスタッフにお渡しください。

【問い合わせ先】

※「新潟県災害時栄養・食生活支援ガイドライン」より改編

事務連絡
平成23年4月21日

岩手県、宮城県、福島県、盛岡市、仙台市、郡山市及びいわき市
健康づくり施策主管部局 御中

厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室

避難所における食事提供の計画・評価のために
当面の目標とする栄養の参照量について

被災後1ヶ月が経過し、食事量は改善しつつありますが、おにぎりやパンなどの主食が中心で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食の摂取は十分ではなく、避難所間での不均衡もみられる状況にあります。

エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、必要な栄養量の確保のために安定的に食事提供を行う条件の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、被災後3ヶ月までの当面の目標として、避難所における食事提供の計画・評価のための栄養の参照量を算定しましたので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、留意事項を参考に、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、必要な栄養量の確保に努めていただきますようお願いいたします。

(別紙)

避難所における食事提供の計画・評価のために
当面の目標とする栄養の参照量

(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2, 000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

※日本人の食事摂取基準(2010年版)で示されているエネルギー及び各栄養素の摂取基準値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。なお、エネルギーは身体活動レベルⅠ及びⅡの中間値を用いて算出。

(留意事項)

- ・ 本参照量は、避難所における食事提供の計画・評価の目安として示すものであり、被災後約3ヶ月までの間における必要な栄養量の確保を目的とし、特にこの段階で不足しやすい栄養素を抽出し、算定を行ったこと。
- ・ 本参照量は、個々人の栄養管理のために使用するものではなく、病者や妊婦・乳児など栄養管理上個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価が必要なこと。
- ・ 本参照量は、避難所の利用者の身体状況等に特別に配慮するため、弾力的に使用することは差し支えないこと。また、特定の年齢階級に着目して食事提供の計画を行う場合の目安として、別添参考に対象特性別の参照量も示したこと。
- ・ 食事提供の計画に当たっては、食事回数及び食事量の確保とともに、強化米など栄養素添加食品の利用も含め、必要な栄養量の確保に努めること。
- ・ 実際の各個人への食事の分配、提供に当たっては、利用者の性、年齢、身体状況、活動量等を考慮して行うようにすること。
- ・ 食事提供後は、残食量、利用者の喫食状況等を観察・評価し、提供量の調整(増減)を図ることが望ましいこと。
- ・ 今後、さらに食事提供の評価に関する情報の収集等を行いつつ、本参照量について改める必要性等につき検討を行っていく予定であること。

(参考)

	対象特性別（1人1日当たり）			
	幼児 （1～5歳）	成長期Ⅰ （6～14歳）	成長期Ⅱ・成人 （15～69歳）	高齢者 （70歳以上）
エネルギー（kcal）	1,200	1,900	2,100	1,800
たんぱく質（g）	25	45	55	55
ビタミンB ₁ （mg）	0.6	1.0	1.1	0.9
ビタミンB ₂ （mg）	0.7	1.1	1.3	1.1
ビタミンC（mg）	45	80	100	100

※日本人の食事摂取基準(2010年版)で示されているエネルギー及び各栄養素の摂取基準値をもとに、該当の年齢区分ごとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。なお、エネルギーは身体活動レベルⅠ及びⅡの中間値を用いて算出。

事 務 連 絡

平成 30 年 8 月 1 日

愛媛県及び松山市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課
栄養指導室長

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

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後 20 日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
 - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
 - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
 - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
 - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
 - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
 - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
 - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事でも不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
 - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
 - (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
 - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
—エネルギー及び主な栄養素について—

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB ₁	0.9 mg 以上
	ビタミンB ₂	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（愛媛県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
 ー対象特性に応じて配慮が必要な栄養素についてー

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 μ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性 8.0g未満/日、女性 7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

事 務 連 絡

平成 30 年 8 月 1 日

岡山県、岡山市及び倉敷市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課
栄養指導室長

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

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後 20 日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
 - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
 - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
 - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
 - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
 - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
 - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
 - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事でも不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
 - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
 - (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
 - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB ₁	0.9 mg 以上
	ビタミンB ₂	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（岡山県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
 —対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について—

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 μ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性8.0g未満/日、女性7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

事 務 連 絡

平成 30 年 8 月 1 日

広島県、広島市、福山市及び呉市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課
栄養指導室長

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

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後 20 日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
 - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
 - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
 - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
 - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
 - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
 - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
 - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
 - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
 - (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
 - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB ₁	0.9 mg 以上
	ビタミンB ₂	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（広島県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
 —対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について—

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 μ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム (食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性 8.0g未満/日、女性 7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

事務連絡
平成23年6月14日

岩手県、宮城県、福島県、盛岡市、仙台市、郡山市及びいわき市
健康づくり施策主管部局 御中

厚生労働省健康局総務課
生活習慣病対策室

避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について

避難所における食事提供については、平成23年4月21日に、緊急的に必要な栄養量の確保を図るため、食事提供の計画において目指すべき量として、被災後3ヶ月までの当面の目標とする栄養の参照量をお示ししたところですが、この間、関係者の方々のご尽力により、食事量や食事内容は全般的には改善しつつあります。

しかしながら、避難所によっては依然として、野菜の摂取不足など食事内容に改善が必要な状況も見受けられており、避難所生活が長期化する中、日々の食事は、栄養不足の回避、生活習慣病の予防・改善、さらには生活の質の向上のために、一層重要となっています。

については、今般、下記のとおり、被災後3ヶ月以降の避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量をお示しするとともに、食事提供に係る配慮事項をとりまとめましたので、避難所の運営において、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、適切な栄養管理の実施に努めていただきますようお願いいたします。

なお、今後更に、応急仮設住宅における栄養改善の留意事項についてお示しする予定であることを申し添えます。

記

I 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量について

1. 本参照量は、食事内容が改善しつつある状況を踏まえ、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
2. 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準(2010年版)を用いる場合の概念をもとに、以下の(1)～(3)を基本的考え方として設定することとした。

- (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした(表1)。
- (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。なお、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした(表1)。
- (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の一次予防のため配慮を要するものとしてナトリウム(食塩)について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした(表2)。
- なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55g以上
	ビタミンB ₁	0.9mg以上
	ビタミンB ₂	1.0mg以上
	ビタミンC	80mg以上

※日本人の食事摂取基準(2010年版)で示されているエネルギー及び各栄養素の値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について－

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300μg RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の一次予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性9.0g未満/日、女性7.5g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

II 避難所における食事提供に係る栄養管理の留意事項について

1. 避難所生活が長期化する中で、利用者の健康・栄養状態等に配慮し、食事提供においては、以下の(1)から(4)に留意すること。

(1) 利用者の状況やニーズに応じた食事提供

- ①避難所における食事提供のための栄養量の算定に当たっては、利用者の性別や年齢構成を把握するよう努めること。
- ②献立作成に当たっては、食欲不振等を来さないように、利用者のニーズも考慮し、利用者の希望するメニューや暑さに配慮した食べやすいメニューを取り入れるなど、メニューの多様化や適温食の提供に配慮すること。
- ③高齢者や病者など個別対応が必要な者に係るニーズの把握に努めるとともに、栄養補助食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。また、アレルギー対応食品の要望があった場合には、適切に支援すること。治療を目的とした栄養管理が必要な方には、医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。

(2) 安全かつ栄養バランスのとれた食事提供

- ①調理や食事提供に必要な設備・器具、食材を確保すること。また、調理担当者の確保及び担当者への衛生管理の周知に努めること。
- ②食中毒防止のため、調理器具や食材の管理、調理・配膳方法等は、衛生的に行うこと。

(3) 健康・栄養管理のための情報提供及び環境整備

- ①糖尿病や高血圧など食事管理の必要な方が食事の内容や量の調整ができるように、食事のエネルギーや食塩の含有量について簡易な掲示を行ったり、食材やエネルギー量の異なる選択メニューを導入するなど、できる限り工夫すること。
- ②利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギー量の調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。
- ③避難所の食事提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事でも不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供に努めること。

(4) 適切な栄養管理を行うための管理栄養士・栄養士の確保

食事の提供方法が炊き出しや弁当の利用など多様であることから、それぞれに対応した適切な栄養管理が行えるよう、また応急仮設住宅における巡回栄養指導等の実施も視野に入れ継続的な支援ができるよう、重点分野雇用創出事業の活用などにより管理栄養士・栄養士の確保に努めること。

2. 継続的に1回100食以上を提供する場合は、健康増進法に基づく特定給食施設における栄養管理の基準（健康増進法施行規則第9条各号）を参考に、以下の(1)から(5)により適切な栄養管理を実施するよう努めること。

(1) 避難所を利用して食事の供給を受ける者の身体の状態、栄養状態、生活習慣等を把握し、これらに基づき、適当なエネルギー量及び栄養素の量を満たす食事の提供及びその品質管理を行うとともに、これらの評価を行うよう努めること。

(2) 食事の献立は、身体の状態等のほか、利用者の日常の食事の摂取量、嗜好等に配慮して作成するよう努めること。

(3) 献立表の掲示並びにエネルギー量及びたんぱく質、脂質、食塩等の主な栄養成分の表示等により、利用者に対し、栄養に関する情報の提供を行うこと。

(4) 献立表等を適正に作成し、当該避難所に備え付けること。

(5) 衛生管理については、「大規模食中毒対策等について」（平成9年3月24日衛食第85号生活衛生局長通知）の別添「大量調理施設衛生管理マニュアル」の内容を参考に、食中毒防止の徹底を図ること。

避難所食事状況調査票

調査日 ①	西暦 年 月 日 ()	記入者 ②	あなたの所属 _A	<input type="checkbox"/> 保健所 ₁ <input type="checkbox"/> 市町村 ₂ <input type="checkbox"/> 他自治体 ₃
			氏名 _B	<input type="checkbox"/> 栄養士会 ₄ <input type="checkbox"/> その他 ₅ :
避難所名 ③		避難所区分 ④	<input type="checkbox"/> 指定 ₁ <input type="checkbox"/> その他 ₂ :	
避難者数 ⑤	避難者 _A :計()人 ?→【 <input type="checkbox"/> ~50人 ₁ <input type="checkbox"/> 51~100人 ₂ <input type="checkbox"/> 101~150人 ₃ <input type="checkbox"/> 151~500人 ₄ <input type="checkbox"/> 501人~ ₅ 】 在宅避難者等、食事だけ取りにける人の食数 _B : ()食			
対応してくれた方 ⑥	氏名 _A :	お立場 _B	<input type="checkbox"/> 避難所責任者 ₁ <input type="checkbox"/> 食事提供責任者 ₂ <input type="checkbox"/> その他 ₃ :	
食事提供回数 ⑦	<input type="checkbox"/> 0回 ₁ <input type="checkbox"/> 1回 ₂ <input type="checkbox"/> 2回 ₃ <input type="checkbox"/> 3回 ₄ /日		飲料水 ⑧	<input type="checkbox"/> なし ₁ <input type="checkbox"/> 不足(1人1日1.5L以下) ₂ <input type="checkbox"/> 十分 ₃
避難所にいる 要配慮者に☑ 人数把握が 難しい場合は ☑のみでOK ⑨	<input type="checkbox"/> 乳児 _A	人	不足して いるもの に☑	<input type="checkbox"/> 乳児用ミルク _a <input type="checkbox"/> 離乳食 _b <input type="checkbox"/> おむつ _c <input type="checkbox"/> その他 _d :
	<input type="checkbox"/> 食物アレルギー _B	人		<input type="checkbox"/> 7品目除去食 _a <input type="checkbox"/> 7品目以外の原因食品 _b :
	<input type="checkbox"/> 高血圧 _C	人		<input type="checkbox"/> 減塩食 _a <input type="checkbox"/> 降圧剤 _b <input type="checkbox"/> その他 _c :
	<input type="checkbox"/> 糖尿病 _D	人		<input type="checkbox"/> エネルギー調整食 _a <input type="checkbox"/> 内服薬 _b <input type="checkbox"/> インスリン _c <input type="checkbox"/> その他 _d :
	<input type="checkbox"/> 腎臓病 _E	人		<input type="checkbox"/> 低たんぱく食 _a <input type="checkbox"/> 低カリウム食 _b <input type="checkbox"/> 薬 _c <input type="checkbox"/> その他 _d :
	<input type="checkbox"/> 摂食嚥下困難者 _F	人		<input type="checkbox"/> とろみ調整食品 _a <input type="checkbox"/> 嚥下調整食 _b <input type="checkbox"/> その他 _c :
	<input type="checkbox"/> 妊婦及び授乳婦 _G	人		
	<input type="checkbox"/> その他 _H :			
使える ライフライン ⑩	<input type="checkbox"/> 電気 _A		<input type="checkbox"/> 上水道 _D	
	<input type="checkbox"/> ガス(湯を沸かす) _B		<input type="checkbox"/> 下水道 _E	
	<input type="checkbox"/> 車による人や物のアクセス _C		<input type="checkbox"/> プールの水 _F	

避難所で提供している一般の食事について				左の食事への以下の団体・職種の関与(該当に☑) _F	
区分	メニュー _B	量 _C	食事区分 _D (あったものに☑)	食事提供方法 _E (該当に☑)	
朝 ⑪ _A			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) _a <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻) (野菜ジュース等含む) _c <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 _d <input type="checkbox"/> 果物 _e	<input type="checkbox"/> 炊き出し _a <input type="checkbox"/> 弁当 _b <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) _c <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) _d <input type="checkbox"/> その他 _e :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 _a <input type="checkbox"/> 栄養士 _b <input type="checkbox"/> その他 _c : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず _d <input type="checkbox"/> 不明 _e
昼 ⑫ _A			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) _a <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻) (野菜ジュース等含む) _c <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 _d <input type="checkbox"/> 果物 _e	<input type="checkbox"/> 炊き出し _a <input type="checkbox"/> 弁当 _b <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) _c <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) _d <input type="checkbox"/> その他 _e :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 _a <input type="checkbox"/> 栄養士 _b <input type="checkbox"/> その他 _c : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず _d <input type="checkbox"/> 不明 _e
夜 ⑬ _A			<input type="checkbox"/> 主食(ご飯/パン/麺) _a <input type="checkbox"/> 主菜(肉/魚/卵/大豆) _b <input type="checkbox"/> 副菜(野菜/きのこ/芋/海藻) (野菜ジュース等含む) _c <input type="checkbox"/> 牛乳・乳製品 _d <input type="checkbox"/> 果物 _e	<input type="checkbox"/> 炊き出し _a <input type="checkbox"/> 弁当 _b <input type="checkbox"/> 支援物資(調理不要) _c <input type="checkbox"/> 備蓄品(調理不要) _d <input type="checkbox"/> その他 _e :	<input type="checkbox"/> 自衛隊 _a <input type="checkbox"/> 栄養士 _b <input type="checkbox"/> その他 _c : <input type="checkbox"/> いずれも関与せず _d <input type="checkbox"/> 不明 _e
間食、菓子類 アルコール等 ⑭					

避難所食事状況調査票

環境・衛生面	保冷設備(冷蔵庫) _A	<input type="checkbox"/> 有り ₁ <input type="checkbox"/> 有りだが使用不可 ₂ <input type="checkbox"/> 無し ₃		
	調理者の手洗い _B 現状に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> アルコール消毒 _a <input type="checkbox"/> 流水洗浄 _b <input type="checkbox"/> 不明 _c		
	喫食者の手洗い _C 現状に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> アルコール消毒 _a <input type="checkbox"/> 流水洗浄 _b <input type="checkbox"/> 不明 _c		
	トイレ _D 使用可に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 元のトイレ _a <input type="checkbox"/> 仮設トイレ()基 _b <input type="checkbox"/> ポータブル()基 _c		
	土足禁止エリア _E に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 調理スペース _a <input type="checkbox"/> 避難スペース _b <input type="checkbox"/> 不明 _c		
	使える炊き出し資源 _F に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 調理器具 _a	<input type="checkbox"/> 人手 _d	
		<input type="checkbox"/> スペース _b	<input type="checkbox"/> 食材 _e	
<input type="checkbox"/> 熱源 _c (カセットコンロ・ガスボンベ等)		<input type="checkbox"/> その他 _f :		
⑮ 欲しい電気調理器具 _G に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 電子レンジ _a <input type="checkbox"/> 電気ポット _b <input type="checkbox"/> その他 _c :			
被災者の 身体・口腔状況	身体・口腔状況に問題がある人 _A	<input type="checkbox"/> いる(下のリストへ) ₁ <input type="checkbox"/> いない ₂ <input type="checkbox"/> 不明 ₃		
	該当者 _B に <input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 風邪、熱など体調不良 _a	<input type="checkbox"/> エコノミークラス症候群ハイリスク者 _f	
		<input type="checkbox"/> 下痢、便秘、嘔吐など _b	<input type="checkbox"/> 皮膚症状 _g (アトピー性皮膚炎等)	
		<input type="checkbox"/> 感染症 _c (インフルエンザ・ノロウイルス・破傷風など)	<input type="checkbox"/> 口内炎 _h	
		<input type="checkbox"/> ぜんそく _d	<input type="checkbox"/> 不眠 _i	
		<input type="checkbox"/> 食欲不振 _e	<input type="checkbox"/> その他 _j :	
⑯ その他身体・口腔状況(自由記述) _C				
気が付いたこと	⑰ 利用可能な人材 _A (助産師、調理員、手話通訳者など)			
	その他 _B (宗教上のタブーがある人やその他問題点など)			
その他 支援物資	⑱ 不足しているもの _A			
	余っているもの _B			

セルフチェック表(市町村)

市町村名

記入年月日: 年 月 日

		セルフチェック項目	チェック	チェックがつかない場合に組みたいこと	
1 市町村防災計画における栄養指導体制の整備	(1) 市町村防災計画「栄養・食生活支援」内容	市町村防災計画内容を把握している 平成 年改定			
		防災計画 担当課名 課			
		防災計画内容を協議する会議名 年 回開催			
		会議の構成者			
	②	防災計画における所属課の役割を把握している			
	③	防災計画に栄養・食生活支援の内容が記載されている			
	④	③の栄養・食生活支援内容において栄養・食生活支援担当(市町村栄養士等)の具体的な役割が決められている			
	(- 役割の内容)				
	(2) 連携体制の強化	① 課内で災害時の役割分担を共有している			
	②	災害時、栄養・食生活支援が必要な人がスムーズに栄養士等担当者へつながる体制があり、関係者(保健師等)と共有している			
③	庁内他課の栄養・食生活支援関係者(他課所属栄養士等)と災害時の役割分担を共有している				
2 時食料の確保	(1) 市町村備蓄状況の確認	① 市町村防災計画における食料・水供給方法・供給先・輸送方法を確認している			
	②	災害時用食料・水の量・保管場所・種類を確認している			
	(2) 協定確認	① 食料についての協定内容を把握している			
	(3) 普及啓発	① 家庭内で食料を備蓄する必要性を住民に普及啓発している(3日分程度)			
	(4) 連携	① 防災担当課等と連携し、災害時に不足しがちな食料や要援護者用の食料の備蓄の種類、量について検討している			
3 炊き出し体制の整備	(1) 炊き出しの確認	① 防災計画における炊き出し内容(場所、熱源・調理機器・食器等の確保など)を確認している			
		② 炊き出し用の献立例がある(1週間程度)			
		③ 炊き出しを実施する人のための人材育成・研修をしている			
(2) 連携	① 防災担当課及び公立給食施設(学校、保育所他)等と連携し、炊き出し体制が整備されている				
4 災害時要配慮者の把握と支援体制の整備	(1) 要配慮者の把握	① 災害時に食事に関する対応が必要となる対象者を把握する方法を関係者(保護者等)と共有している			
		例			
		対象者	利用できる台帳	担当課	
		妊産婦	母子手帳交付台帳	母子担当課	
		乳児	乳児健診台帳	母子担当課	
		高齢者	介護保険関連台帳、各種保健事業対象者名簿	地域包括支援センター	
		慢性疾患患者		老人保健担当課	
		食物アレルギー	保育園、学校把握台帳	保育園、学校等	
		障がい者	手帳交付台帳	福祉担当課	
		(2) 用要の配慮者	① 要配慮者に提供できる資料の備蓄内容を把握している		
②	要配慮者用食料を入手できる業者を把握している				
(3) 普及啓発	① 自ら食料を備蓄する必要性を対象者へ普及啓発している				
(4) 支援体制	① 災害時に、栄養や食事の相談が栄養士にできることを対象者へ伝えている				
	② 災害時に対象者へ必要な栄養・食生活支援をスムーズに行えるよう、日頃から関係者(保健師等)と連携を図っている				
5 災害に備える	①	災害時の食事提供内容が記載された災害対応マニュアルがあるか確認している			
		備蓄食料の整備について確認している			
6 連携体制	①	関係機関への災害時栄養・食生活支援に関する情報提供を行っている			
		防災担当課をはじめ、庁内関係課及び県地域機関、ボランティア団体などの関係機関と災害時栄養・食生活支援体制を検討し、共有している(会議及び研修会にて)			
		防災訓練等に参加する機会を設けている			

(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)

セルフチェック表（保健所）

保健所名

記入年月日： 年 月 日

セルフチェック項目			チェック	チェックがつかない場合に取り組みたいこと		
1 状況把握と地域連携体制の強化	(1) 所属における協力体制の整備	① 災害認識の計画の	ア	市町村防災計画内容を把握している 平成 年改定		
				防災計画 担当課名 課		
			防災計画内容を協議する会議名 年 回開催			
			会議の構成者			
		イウ	防災計画における所属課の役割を把握している			
			防災計画における栄養・食生活支援の内容を理解している			
	② 連携強化体制	ア	所属において、栄養士の役割を発信している			
			災害時の対応について、所属の他職種(保健師、食品衛生監視員等)の動きを把握している			
		イウ	災害時の対応について、所属の他職種(保健師、食品衛生監視員等)と検討している			
			災害時の対応について、所属の他職種(保健師、食品衛生監視員等)の役割が共有されている			
	(2) 市町村・関係団体との連携体制の強化	① 市町村	ア	管内市町村ごとに、市町村防災計画における栄養・食生活の内容を把握している		
			市町村名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()			
			市町村名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()			
			市町村名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()			
市町村名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()						
市町村名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()						
② 関係団体		イ	アの計画について助言、支援を実施している			
		ア	県栄養士会の災害支援内容を把握している			
		イ	栄養・食生活に関わる管内関係団体の災害支援内容を把握している			
		団体名 備蓄関係・炊き出し・食生活支援・その他()				
2 マニュアル等作成・整備	(1) 保健所(栄養・食生活)マニュアルの策定	ア	栄養・食生活支援に必要な活動を検討している			
		イ	栄養・食生活支援に必要な活動内容(様式等)を一部まとめている			
		ウ	栄養・食生活支援に必要な活動内容をまとめ、マニュアルを作成している			
		エ	栄養・食生活支援に必要な活動内容をまとめたマニュアルが他職種で共通認識されている			
	(2) 食事の支援が必要な人の把握と対応	ア	食事について配慮が必要なひとへの栄養・食生活の支援方法を検討している			
		イ	食事について配慮が必要な人の把握をしている(保健所で把握すべき人)			
		ウ	主な食品のリストと手配方法を確認している			
		3 普及啓発	(1) 保健所職員の資質向上	ア	日頃より、災害時の栄養・食生活に関して自己研鑽を行っている	
			(2) 市町村職員の資質向上	イ	市町村として災害時の栄養・食生活に関する対策の必要性と対応等に関する研修等を実施している	
			(3) 管内栄養士の資質向上	ウ	給食施設及び地域活動栄養士に対して、各施設等における役割と地域での連携等について研修等を実施している	
(4) 関係機関及び団体への啓発	エ		災害時に栄養・食生活支援が期待される関係機関、企業、団体に対して情報提供等を実施している			
(5) 普及啓発	オ		一般住民に対して、災害時の対応について講習会、ホームページ、チラシ等を通じて啓発を行っている			
4 市町村に対する支援	(1) 体制整備	ア	支援市町村名 内容			
		ア	栄養・食生活支援に必要な活動内容等に関する支援 支援市町村名 内容			
	(2) マニュアル等の整備	イ	栄養・食生活支援に必要な活動内容等をマニュアル化するための支援 支援市町村名 内容			
		ウ	ボランティア等地区組織との協力体制の整備に関する支援			
		ア	栄養・食生活支援に必要な活動内容等に関する支援 支援市町村名 内容			
	(3) 一般住民等への普及啓発	イ	栄養・食生活支援に必要な活動内容等をマニュアル化するための支援 支援市町村名 内容			
		イ	特定給食施設指導により、給食施設の実態把握を行う			
	対食5す施る設特支等定援に給	(1) 巡回指導	ア	特定給食施設指導により、給食施設の実態把握を行う		
		(2) 施設体制指導	イ	災害時の施設内体制、対応内容を具体化するよう情報提供等支援を実施する		
		(3) 相互支援体制の確立	ウ	施設が外部の施設、企業等と連携を図るよう情報提供等支援を実施する		

(引用) 富山県災害時における栄養・食生活支援マニュアル H25.3

食物アレルギーカード

★ 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。

様

①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 _____）

②過去に食物が原因のアレルギー症状が出た方。

（食品名 _____）

③アレルギー症状が出るのではないかと心配な方。

（食品名 _____）

食物アレルギーカード

★ 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。

様

①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 _____）

②過去に食物が原因のアレルギー症状が出た方。

（食品名 _____）

③アレルギー症状が出るのではないかと心配な方。

（食品名 _____）

* 次回の支援品(食品) 配布時間

午前 時 分

場所

* 次回の支援品(食品) 配布時間

午後 時 分

場所

特殊食品(特殊ミルク、ベビーフード、濃厚流動食等)一覧

区分		商品名	備考	メーカー	
乳 幼 児	特殊ミルク	ニューMAI	医師の指示で使うミルク	森永乳業	
		MA-mi			
		ノンラクトン			
	ベビー飲料	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)		
		やさしい赤ちゃんの水	粉ミルクの調整に適した水です		
	ベビーフード	イオン飲料	水分・電解質を吸収しやすいように調整		
		ベビーフードレトルトタイプ	7~8ヶ月、9~11ヶ月、12ヶ月~15ヶ月		
		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	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		
		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			
		鶏とかぼちや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	
		飲んだり、チューブを用いて摂取できるタイプ	ペプチーノ	無脂肪・低残渣	テルモ
			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	ネスレー		
	水分補給ゼリー	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	
		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-iゼリー	くっつきにくいのでむせにくいのごとし	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	アイソカル・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
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	ハウス食品	
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トレー	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	
		グルプンでんぷんクラッカー	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	グルプン	
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	日清オイリオグループ	
	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			

災害時における食の備え

災害時は、自分の食べ物を確保ことが重要であり、**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

あと便利なもの

- はさみ、ナイフ、缶切り
- マッチ又はライター
- 使い捨ての皿、コップ、割り箸、スプーン
- 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

非常用持ち出し袋に入れておくもの

口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、アルファ米はより便利)
- ・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)

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



持ち出し用の重さは5kg~6kg

- ・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)

飲料

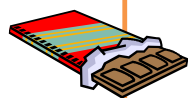


- ・水、お茶
- ・イオン飲料
- ・100%果汁、野菜ジュース
- ・スキムミルク(粉末)
- ・ロングライフ牛乳(パック)

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替え、日頃の食事でも利用してください。

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、さとう、はちみつ など)



家族構成に配慮した備えも！

↓

乳幼児の場合

・アレルギー用食品など
・母乳瓶など

高齢者の場合

(おかゆ、ゼリーなど)
・水

慢性疾患の方の場合

食事や食生活についてのご相談はお近くの市町村、保健所管理栄養士まで(連絡先)

災害時における食の備え (食に配慮が必要な方)

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
やわらかい菓子



* 食物アレルギーの乳幼児がいる場合は、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、缶切り
- マッチ又はライター
- 使い捨ての皿、コップ、割り箸
スプーン
- 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、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

食事や食生活についてのご相談はお近くの市町村、保健所管理栄養士まで
(連絡先)

災害時における食の備え

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




※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、オーブントースター、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

アルミホイル、紙コップ、タオル
 プラスチックのスプーン・フォーク
 割り箸、ビニール袋、ポリタンク
 ウェットティッシュ



ビニール袋 → 食品をつぶす、まぜる
 アルミホイル → お皿にひいて使う
 (洗う作業を省略できます)

ライフラインに対応した備蓄食品の組合せ例

◎水・電気・ガスが使えないとき

- 〈主食〉クラッカー(乾パン)
- 〈主食+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(アルファ米)
- 〈汁物〉卵スープ
- 〈果物〉果物(缶)



※アルファ米は水でも作れます。

食事や食生活についてのご相談はお近くの市町村、保健所管理栄養士まで
 (連絡先)