

要配慮者のための 災害時に備えた 食品ストックガイド

家庭備蓄の 実践アイデア

あって良かった！

乳幼児・高齢者・食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方・
慢性疾患の方・食物アレルギーの方のためのガイド

食べることは、 生きること

要配慮者の方がいる家庭で、地震等の災害時に備えて、
どのような点に注意して食品を備蓄すればいいか解説しました。

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。災害時だからこそ、このような方たちの食事は大切です。また、その食事の大切さを普段から知っていただき、備えることが大事です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、専門家のご協力をいただいて取りまとめました。これらの情報は、本人やその家族だけでなく、災害時に支援する立場になる一般の方々にも広く知っていただきたいものです。また、災害時の食生活における注意点や調理法など、一般の方にも共通して役立つ情報も紹介しています。

災害への備えといっても、特別に難しいことをするわけではありません。自分や家族の周りで災害が起こったときに、できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。

普段から備えをしておくことで、いざというときの安心感が違います。ぜひ、ここで紹介する情報をヒントとして活用していただきながら、災害時に必要な備えを進めましょう。

目次

■ 要配慮者の災害への備えの重要性	P3
■ 災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方のための 食品備蓄を始めましょう	P4
■ 知っておきたい、災害時の食生活の注意点	P6
■ 食べやすくする工夫	P7
■ パッククッキングの方法と調理バリエーション	P8
■ 乳幼児の備え	P9
■ 高齢者の備え	P13
■ 食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方の備え	P15
■ 慢性疾患の方の備え	P18
■ 食物アレルギーの方の備え	P20
■ 災害時、食事や栄養のことで困ったときには	P27

※掲載商品は、2019年2月現在の情報です。

監修・協力・指導・レシピ作成（敬称略）

- 乳幼児：女子栄養大学栄養学部教授 本田佳子
地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江
NPO法人ママブラグ理事 アクティブ防災事業代表 富川万美
- 高齢者：地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江
- 食べる機能が弱くなった方：地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江
- 慢性疾患：女子栄養大学栄養学部教授 本田佳子

- 食物アレルギー：富山大学大学院医学薬学研究部小児科学講座主任教授 足立雄一
国立病院機構相模原病院臨床研究センター
副臨床研究センター長 海老澤元宏
湘北短期大学生生活プロデュース学科講師 林典子
- 全体指導：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所
国立健康・栄養研究所国際栄養情報センター
国際災害栄養研究室室長 笠岡（坪山）宣代

要配慮者の 災害への備えの重要性

避難所には、配られる食事が食べられない要配慮者もいる

右のデータは、東日本大震災から約1か月後のA市の全避難所を対象として、食事提供の状況を調査したものです。

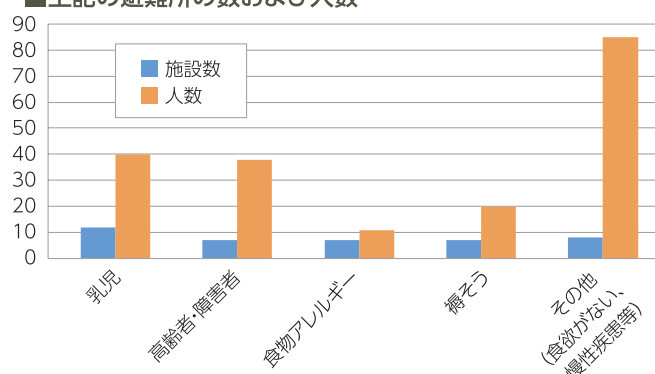
有効回答が得られた69避難所のうち約35%の24避難所で、通常の食事では対応できない避難者がいたことが分かります。

また、通常の食事では対応できない避難者のうち、ミルク・離乳食が必要な「乳児」、「高齢・障害等で普通の食事が食べられない者」が多くなっており、「食物アレルギー」については、人数そのものは他の要配慮者と比べて多くないものの、アレルギーに配慮した食事支援が必要であったことが分かります。

通常の食事では対応できない避難者がいる避難所

いる **24施設 (34.8%)**
いない **42施設 (60.9%)**
不明 **3施設 (4.3%)**

■上記の避難所の数および人数



(発災24～25日後、n=69施設)

出典:Tsuboyama-Kasaoka et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2014より転載

要配慮者用の特殊食品は行政の備蓄も多くないので、自らの備蓄が大事

「特殊食品」とは、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかいおかゆなどの食品のことです。

右のデータは、東日本大震災から2年半後に、自治体の災害への準備状況等を把握することを目的として、全自治体を対象に調査を行ったものです。その結果、地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されていると回答したのは、421自治体と、全自治体の34%となっています。

また、このうち418自治体に、「病院等とは別に行政として備蓄している特殊食品」を複数回答で質問した結果が、右の表です。これによると、最も備蓄している割合が高かったのは乳児用ミルクであり、続いて、おかゆ、アレルギー対応食品が多くなっています。

近年、備蓄している自治体は増えてきていますが、自らの備蓄が大事です。

地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されている自治体 (n=1,250)

示されている **421自治体 (33.7%)**
示されていない **829自治体 (66.3%)**

※全自治体とは、47都道府県、20指定都市、42中核市、8政令市、23特別区、1,649市町村。回収率は71.1%でn=1,271。

■上記の示されていた自治体のうち、418自治体が備蓄している特殊食品 (複数回答)

行政機関における特殊食品備蓄率	2013年	% (全体の%)
乳児用粉ミルク	69.6	(23.3)
ベビーフード	7.2	(2.4)
アレルギー対応食品	35.9	(12.0)
おかゆ	51.4	(17.2)
咀嚼・嚥下困難対応食	4.5	(1.5)
濃厚流動食	2.9	(1.0)

出典:山田、須藤、笠岡(坪山)ら、日本栄養士会雑誌 2015より転載

災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

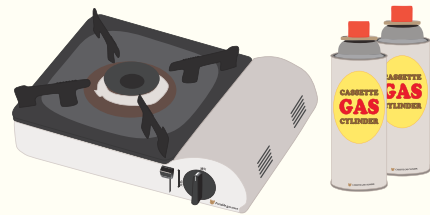
水

飲料水として、1人当たり
1日1リットルの水が必要です。
調理等に使用すると、
3リットル程度あれば安心です。



カセット コンロ

熱源は、食品を温めたり、
簡単な調理に必要です。
カセットボンベの準備も忘れずに。
1人/1週間分:ボンベ6本程度



主食

エネルギーの確保

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等



主菜・ 副菜

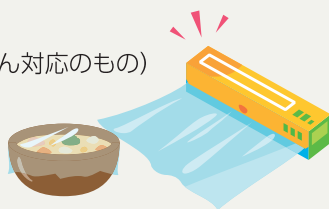
たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充

缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等



あると便利な備品

- ☐ 食品用ポリ袋
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ クッキングシート
- ☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー



- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ おたま、トング
- ☐ 除菌スプレー(ペーパー)
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割り箸、使い捨てスプーン



要配慮者のための食品備蓄のポイント

● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



● 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルトの介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



● 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - ② 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- ③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

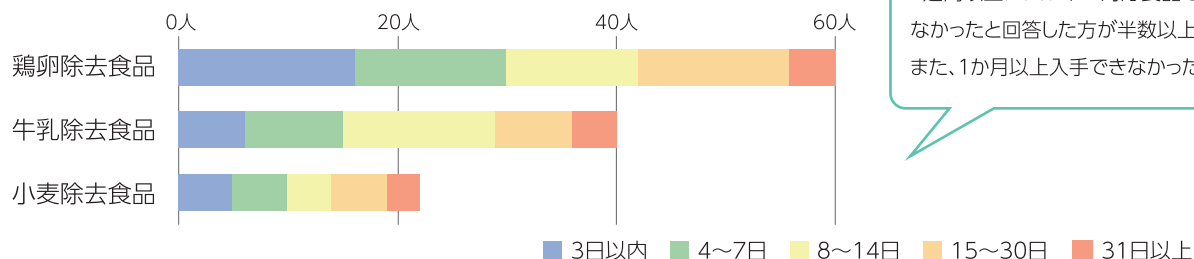
食物アレルギーの方の備え

自らのチェックと備えで
命を守ろう

アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなる

下図は、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を入手できなかった期間を示しています。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答している方もいます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間

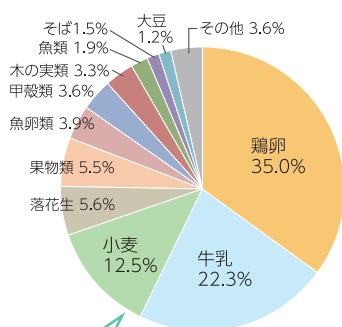


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。
また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

(参考) 食物アレルギーの原因食物や年齢分布を知っておきましょう

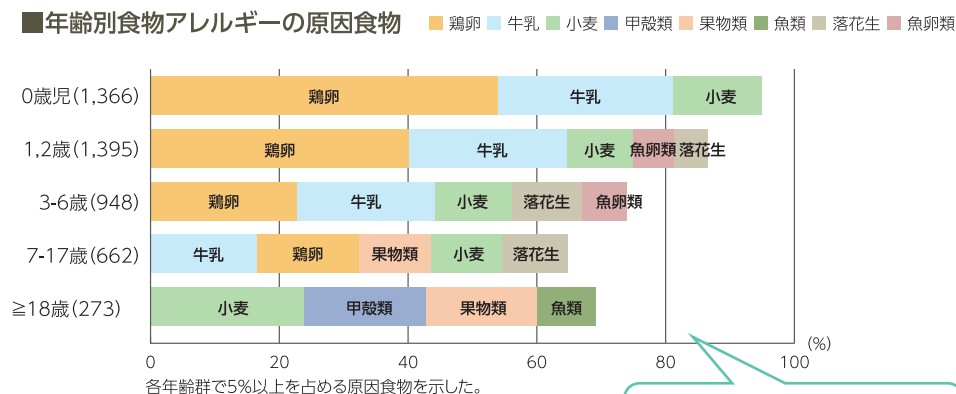
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



食物アレルギーの原因食物は、全年齢では、鶏卵、牛乳、小麦が上位を占めています。

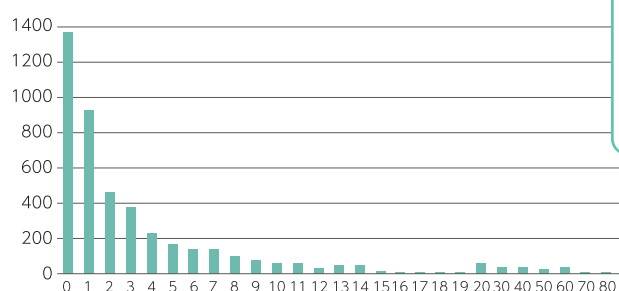
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少しています。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



各年齢群で5%以上を占める原因食物を示した。

■食物アレルギーの年齢分布



年齢が上がるとともに、鶏卵、牛乳、小麦の割合が減少し、落花生、魚卵類、果物類、甲殻類などの新たな原因食物の割合が増加しています。

出典:消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

備えの基本的な考え方

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

◆ アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット

食物
アレルギー

災害に備える

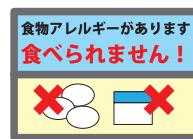
- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および食物アレルギー緊急時対応マニュアルなど(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去にしておくことが大切です。

災害直後の工夫(発生時～1週間)

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集

※例:(公社)日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



表示カード



ビブス

災害から少し経過してから気を付けること(災害後1週間～1か月)

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



あると便利な備品

調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま

衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時
アレルギー
対応

◆ 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

原因食物を食べないようにしましょう

1

アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので、注意しましょう。

2

炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。
しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3

食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。
必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4

食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



症状がでたら 助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれて犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい

消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いお腹の痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)→メール相談: sup_jasp@jspaci.jp



日本小児アレルギー学会 ホームページ URL: <http://www.jspaci.jp/>

出典:「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」(日本小児アレルギー学会)を基に農林水産省作成

食物アレルギー（実践編）

幼児期
以上

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米（水が必要）
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰
（ツナ缶、さば缶、いわし缶等）
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子（せんべい、ポテト
チップス、ラムネ、グミ等）



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

食物アレルギー（実践編）

離乳期

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

注意

- 各食品の内容は購入時に原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合せましょう。
- 利用される方の原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を選びましょう。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成