

災害時の食事

～資料編～

大田区保健所

健康づくり課/大森地域健康課/調布地域健康課/蒲田地域健康課/糀谷・羽田地域健康課 栄養担当

はじめに

大きな災害が発生し、一時的に電気・水道・ガスなどのライフラインや物流が停止した場合、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。

そんな時でも、普段食べている食事に近い食事ができれば、ストレスの軽減につながります。

この資料編では特別な配慮が必要となる方の備えについても、ご紹介しています。

自分や家族を守るために、普段の暮らしを少し工夫して
災害への備えを進めましょう。



食品の家庭備蓄のすすめ

地震等の大規模災害発生時は、

- ◆ **ライフラインの復旧まで1週間以上**要する場合がある。
- ◆ 物流が混乱し、**食料品の入手が困難**になる。



家族の人数 × 最低3日分

できれば**1週間分**を備えましょう！



災害発生

ライフライン停止約1～7日

ライフライン復旧

食品備蓄の選び方（例）

災害時でも「**主食+主菜+副菜**」のバランスを考えた食品を選ぶことが大切です。
普段食べ慣れているものを備えましょう。

主 食	主 菜	副菜・その他
<ul style="list-style-type: none">□ 無洗米・パン(缶)□ パックごはん□ カップ麺類□ 乾麺□ シリアル類□ 粉もの類 (小麦粉、春雨、片栗粉、ホットケーキの素)	<ul style="list-style-type: none">□ レトルト食品 (パスタソース、カレー等)□ 肉・魚・豆等の缶詰□ 高野豆腐・麩 	<ul style="list-style-type: none">□ 日持ちする野菜類 (にんじん、たまねぎ等)□ 乾燥野菜等 (切干大根、わかめ等)□ 野菜ジュース等□ 即席汁物等□ ドライフルーツ□ 栄養補助食品□ 嗜好品 (ビスケット等)

生命維持に欠かせない水

~ 1人1日 **3ℓ** 必要です! ~



脱水症

脳梗塞

など

慢性疾患

水分が不足
すると起こり
やすい症状

エコノミー
クラス
症候群

便秘



水の備蓄

水道水は、塩素による消毒効果により **3日程度** は飲料水として使用可能です。ペットボトル入りの水もストックしておきましょう。

ポイント

- 持ち運びの重さが調整できるので、ペットボトルは**500ml入り**も備蓄しておくとう便利です。
- 乳幼児や高齢者は脱水症状になりやすいので、**水（軟水）** は多めに用意しましょう。
- 水以外にも、日頃から飲んでいる**お茶や清涼飲料水**なども一緒に用意しましょう。

経口補水液の作り方

脱水で失われやすい**水分と電解質(塩分等)**をすばやく補給するために、経口補水液の作り方を覚えておくとよいでしょう。

【簡単な経口補水液の作り方】

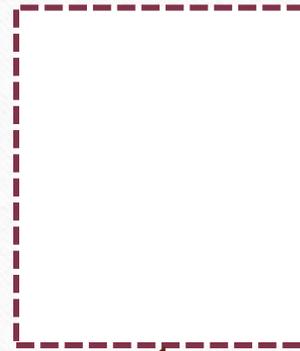
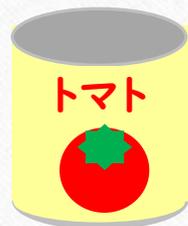
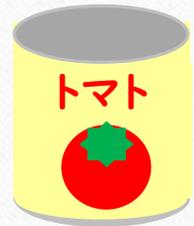
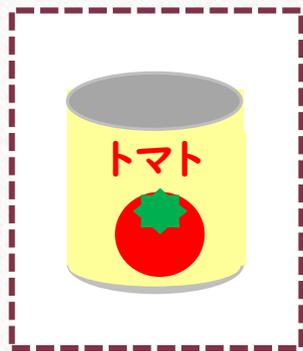


果汁(レモンなど)があれば、加えると飲みやすくなり、カリウムの補給にもなる
ぴょん!



ローリングストックのすすめ

「ローリングストック」とは、普段食べている食材を多めに買い置きして、賞味期限の近いものから順に食べながら、消費した分を買い足していくことで災害時に向けて無理なく備蓄する方法です。



1個使ったら、
1個補充
ぴょん!



※ 賞味期限が近いものは、取り出しやすい場所に保存するとよいでしょう。

家族の状況にあわせた食品の備蓄を

災害時には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。普段から試食をして、好みの食品を備えておきましょう。

- 乳幼児
- 高齢者（噛むこと、飲み込むことが弱くなった方など）
- 慢性疾患の方（糖尿病、脂質異常症、高血圧、腎臓病など）
- 食物アレルギーの方



乳幼児の備え

乳幼児がいる家庭では、多めの**水(軟水)**と育児用ミルクやベビーフード、幼児食、おやつ、パックの飲み物などを備えておきましょう。
使い慣れたプラスチック食器やスプーンなどがあると安心です。



- 哺乳瓶
- 水(軟水)
- 粉ミルク

※液体ミルクもあれば安心です。



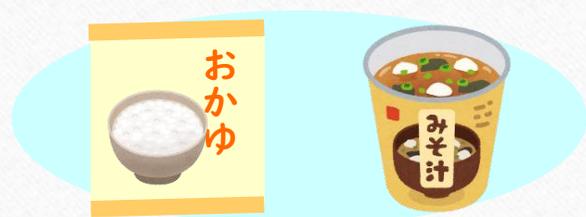
- ベビーフード
- 幼児食
- 紙コップ
- 使い捨てスプーン



- 好きな食べ物
- 飲み物

高齢者や食べる機能が弱い方の備え

高齢者がいる家庭では、軟らかいおかゆ、食べ慣れた食品があると安心です。また、おいしいと思うレトルト食品などを見つけて備えておくことも大切です。「栄養補助食品」も準備しておくといいでしょう。



- レトルトのおかゆ
- 食べ慣れたレトルト食品
- インスタントみそ汁
- 好きな食べ物・飲み物



- とろみ調整食品
- ゼリー飲料など



- 栄養補助食品

※ お薬手帳のコピーも備蓄食品のそばに入れておきましょう。

慢性疾患の方の備え（食事療法をしている方）

災害時には症状が悪化しがちです。日ごろから、食事コントロールができるよう心がけましょう。ライフラインや物流がストップした場合でも、普段と同じような食事が継続できるよう備えておくことも大切です。

ポイント

- 血圧の値や血糖値など、自分の状態を知っておきましょう。
- 処方箋や薬の名前や用法・容量、特別な食品の名前をメモしておきましょう。
- 特殊食品は災害時には特に手に入りにくくなります。少なくとも **2週間分** を備蓄することが推奨されます。



慢性疾患の方の備え(疾病別)

糖尿病	脂質異常症	高血圧	腎臓病
<ul style="list-style-type: none"> ・ 摂取エネルギーを守る。 ・ 糖分を含まない水分を十分にとる。 <div data-bbox="193 665 1217 743" style="border: 1px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> 食物繊維を積極的に取る。 </div> <p>※糖尿病の服薬をしている方は食事が減ることによる低血糖に注意。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 飽和脂肪酸やコレステロールのとりすぎに気をつける。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ カリウムを積極的にとる。 ・ 水分を十分にとる。 <div data-bbox="1340 665 2364 743" style="border: 1px dashed red; padding: 5px; text-align: center;"> 食塩を制限する。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ・ たんぱく質やカリウム、リンなどの摂取量を守る。
備蓄のポイント			
一般の方と共通の備え			<ul style="list-style-type: none"> ・ 低たんぱく食品、低カリウムなどの特殊食品。 ・ 減塩の調味料 ・ エネルギー補給用の菓子。 ・ ビタミン補給用果物缶詰。
食物繊維摂取のための乾物や麦・雑穀など		<ul style="list-style-type: none"> ・ 減塩の加工食品。 ・ カリウム接種のための、乾物、野菜ジュースなど。 	
<ul style="list-style-type: none"> ・ 低血糖に備え飴なども。 			

食物アレルギーの方の備え

食物アレルギー疾患は個別性が高いため、自分の対応食の備蓄が重要です。

「**食べられる食品の範囲（種類や量）**」を見極めておきましょう。

日頃からの診察で最小限の除去にしておくことは食物アレルギーの対応の基本であり、災害時の対策にも通じます。

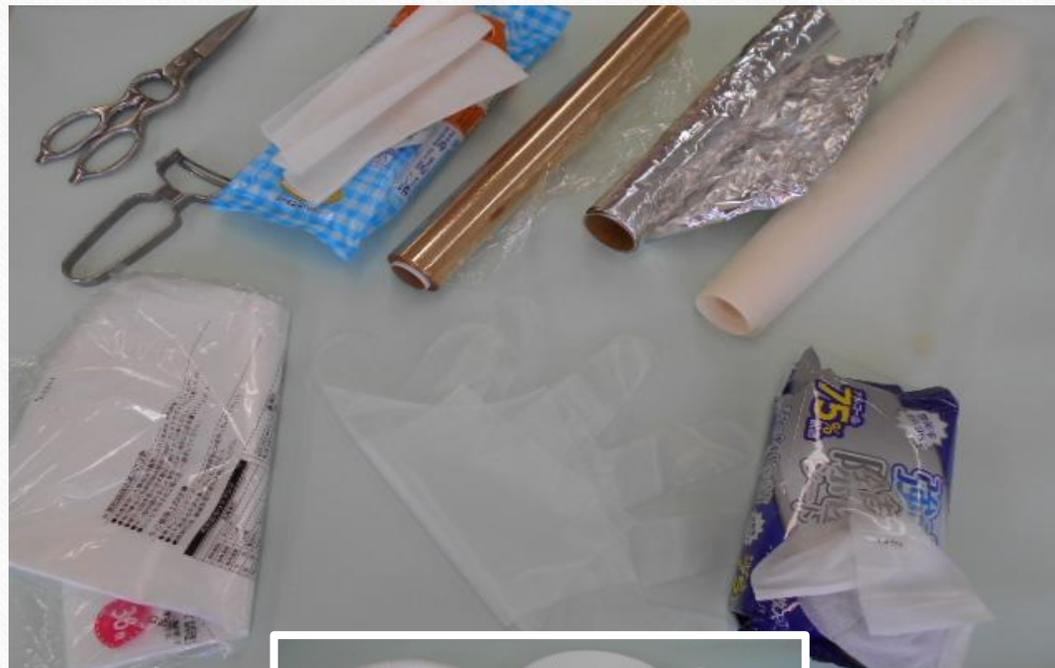
災害時に注意するポイント

- 疲労などで普段は食べられる物や量でも症状がでることがあります。
- 薬の備蓄（お薬手帳のコピーも備蓄食品のそばに入れておきましょう）
- 子どもの場合は、食べられるものを普段から伝えておきましょう。
- アレルギー表示の原材料は、必ず確認し誤食を防ぎましょう。



あると便利な調理グッズ

- 食品用ポリ袋
- 湯煎調理対応ポリ袋
(高密度ポリエチレン製)
- ラップ
- アルミホイル
- クッキングシート
- 使い捨て手袋
- 除菌スプレー、シート
- アルコール消毒液
- キッチンばさみ



- ピーラー
- 紙皿
- 紙コップ
- 割りばし
- スプーン
- フォーク
- 折りたたみナイフ
- 給水用ポリ容器
- 魔法瓶(ポット)

熱源を確保しましょう

電気・ガスのライフラインが絶たれた場合に備えて、**カセットコンロ**と**カセットボンベ**を用意をしておきましょう。熱源を確保すれば災害時の食の選択肢が大幅に広がります。



カセットボンベの予備は何本ぐらい必要なのかしら？

1人/1週間あたり**約6本**の備蓄が必要になります。

※使用期限はカセットボンベ約7年、カセットコンロ約10年です。

※ **ライター、マッチ、アウトドア用コンロ**もあると便利です！



避難するときのために

1日分程度の飲み物とすぐに食べられる食品を非常持ち出し袋に入れておきましょう。

主食 レトルトのご飯・おかゆ

主菜 レトルト食品、肉・魚の缶詰

副菜 野菜ジュース

その他 飴、お菓子

飲料水 水、お茶など

持ち出し用の重さは
5～6kgが目安ぴよん！



※ 玄関の近くなど、すぐに取り出しやすい場所に保管しましょう。

参考・出典

- 災害時に備えた食品ストックガイド：農林水産省
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>
- 要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド：農林水産省
https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/need_consideration_stockguide.pdf

簡単に温かい料理が作れる
パッククッキング動画を
公開してます！
ぜひ観てぴょん！

