

# 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