

## 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「災害の蓄え」パンフレット

食物アレルギー

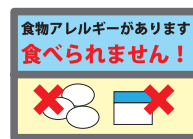
#### 災害に備える

- 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