

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

農林水産省

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

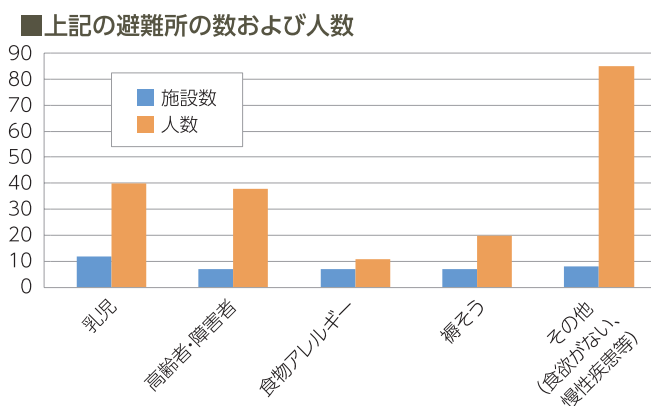
避難所には、配られる食事が食べられない要配慮者もいる

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%)



(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。

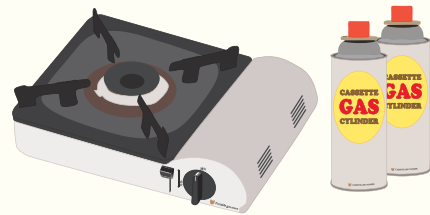
水

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。
調理等に使用する水を含めると、
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

精米
レトルトご飯
乾麺、カップ麺
小麦粉
シリアル類 等

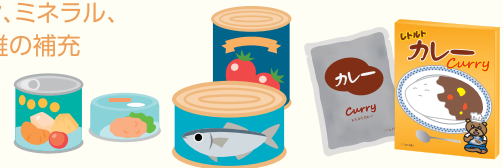
エネルギーの確保



主菜・ 副菜

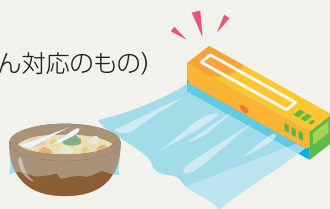
缶詰
レトルト食品
フリーズドライ食品
乾物
日持ちする野菜等

たんぱく質の確保、
ビタミン、ミネラル、
食物繊維の補充



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。