

要配慮者と単身者の

食品ストックガイド



乳幼児、高齢者、食べる機能が弱くなった方、慢性疾患や食物アレルギーの方など要配慮者の食品備蓄と、単身者の収納テクニックについて解説します。



乳 幼 児

備蓄するもの

- 粉ミルク／液体ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、
使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- ビン詰めや
レトルトの離乳食
- 好物の食品や飲み物

乳児用ミルク



粉ミルクには、水道水や国産のミネラルウォーターを使用します。給水車の水は当日中に使いきりましょう。井戸水は使用できません。液体ミルクは水や熱源を使用せず、そのまま飲ませることができます。

離乳食



ビン詰めやレトルトの離乳食を2週間分、備蓄しておくで安心です。主食と主菜、副菜を組み合わせると栄養バランスが整います。ビン詰めやレトルトの離乳食を普段から利用して食べ慣れておくことも大切です。

高齢者

備蓄するもの

- 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
- インスタント味噌汁、即席スープなど
- 食べ慣れた乾物
- 栄養補助食品
- 好物の食品や飲み物
- 入れ歯、入れ歯洗浄剤など

レトルト食品や缶詰に食べ慣れておく

レトルト食品や缶詰は、普段から食べ慣れておくと安心です。さまざまな味付けのものがありますから試食しておいしいと思う食品を見つけて準備すると、食欲がなくても食べやすくなります。



手軽に活用できる フリーズドライ食品やアルファ米

お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品や炊きたてごはんのおいしさを味わえるアルファ米も役立ちます。フリーズドライ食品は、味噌汁、雑炊、パスタなど種類も豊富に揃っています。

栄養補助食品で 栄養バランスを改善

被災時は食欲が低下し必要な栄養が摂取できなかったり、低栄養に気づきにくくなったりすることがあります。栄養補助食品を備蓄し、食事に追加すると栄養補給が可能です。



食べる機能が弱くなった方

備蓄するもの

- やわらかい
レトルトごはん
(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
- 好物の食品や飲み物

スマイルケア食とは？

噛む、飲み込むなど、食べる機能が弱くなった人や栄養状態がよくない人などを対象とした新しい介護食品の愛称です。おいしさや食べやすさ、低栄養の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどに配慮しています。



市販されている介護食品

ドラッグストアなどで介護食品を購入する際には、ユニバーサルデザインフードの表示が目安になります。固さや粘度により分類した4つの区分を表示し、状態に応じた食品を選ぶことができます。



とろみ調整食品

加齢により飲み物などを飲み込む際にむせることが多くなった方には、とろみ調整食品が役立ちます。お茶や味噌汁、スープなどさまざまな液体に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。



慢性疾患の方

備蓄するもの

代謝性疾患：糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高尿酸血症（痛風）の方
高血圧の方

一般の方と共通の備え（献立を工夫）

腎臓病の方

低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品

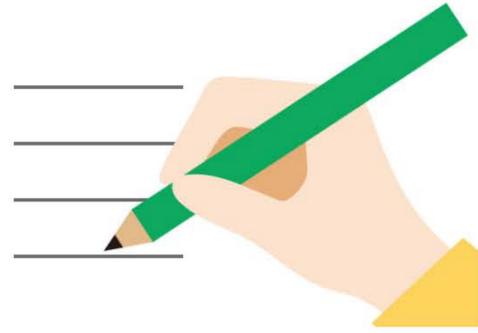
1



食事コントロールで 症状悪化を防ぐ

災害時の不便な状況で症状が悪化しないよう、日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身につけておくことが、自分の命を守ることに繋がります。

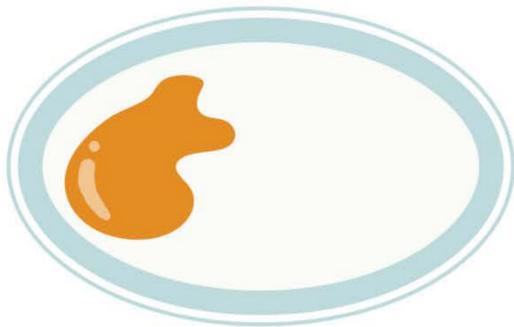
2



体の状態や 薬などの記録が役立つ

血圧の値や血糖値など普段の自分の状態を記録しておく和不調に気づきやすくなります。処方せんや薬の名前と用法・用量、特殊食品の名前もメモしておきましょう。

3



食事で 対策できること

缶詰やインスタント食品、レトルト食品など塩分が多い食品はできるだけソースなどを残し、野菜や果物などを積極的に食べ、選べる場合は肉類よりも魚を選びましょう。

4



血圧が高い時の 対処法

寒さや睡眠不足、不安感などでも血圧が高くなります。できるだけ睡眠をとりリラックスを心がけ、水分を十分にとるようにしましょう。身体を動かすこともおすすめです。

5



血糖値が高めの方の 注意点

食事量が減るので、薬を服用している方は低血糖に気をつけましょう。できるだけ糖分量を含まない飲料を選び、食事は一度にたくさん食べず回数を分けて少しずつよく噛んで食べましょう。

食物アレルギーの方

備蓄するもの 原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品

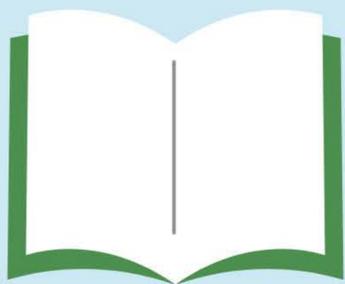
- レトルトなどの
おかゆやごはん
- 缶詰・レトルト食品・
フリーズドライ食品
- 好物の食品や飲み物

乳幼児

- 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

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

基本的な考え方



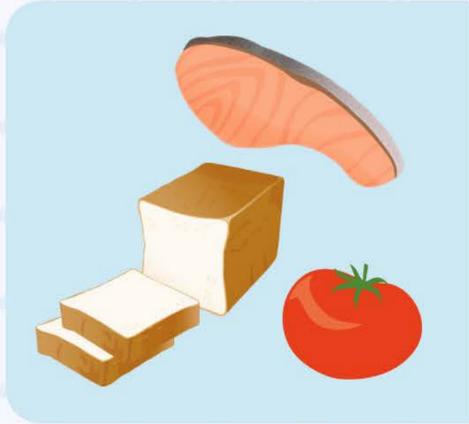
災害前の備え

アレルギー対応食品及び飲料水のほか、食物アレルギーを知らせる表示カードやビブス、緊急薬及び食物アレルギー緊急時対応マニュアルを準備しましょう。



災害直後の工夫

食物アレルギーがあることを表示カードやビブスを使って他者に知らせます。炊き出しや支援物資の内容からアレルゲンの有無を確認しましょう。



災害から少し経過してからの注意点

疲労や食事のマナー化による誤食に注意。食品が不足しがちな状況でもなるべく栄養に配慮し、主食、主菜、副菜などをバランスよくとるよう心がけましょう。

食物アレルギーの子どもへの対応



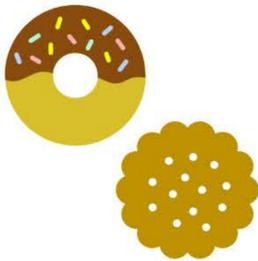
アレルギー表示の確認

鶏卵、牛乳、小麦、エビ、カニ、そば、落花生は必ず原材料に表示されるので確認しましょう。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。



炊き出しで確認

原因食物が料理に使用されていないか、確認しましょう。大量調理のため、少量の混入は避けられない場合があることに留意しましょう。



食べ物をもらったら家族に相談

周囲の人が善意で食べ物を子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子どもに教えましょう。



食物アレルギーがあることを周囲に伝える

誤食事故が起きないように、胸に食物アレルギーがあることを伝えるシールを貼るなどして、周囲の人にわかりやすく伝えましょう。

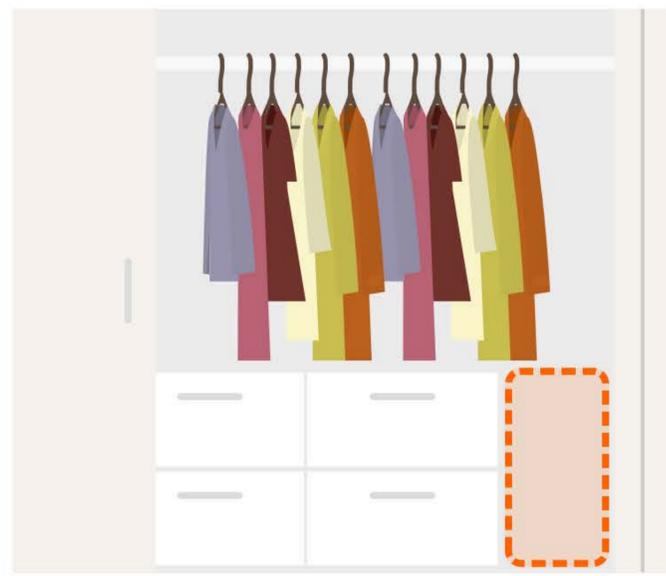
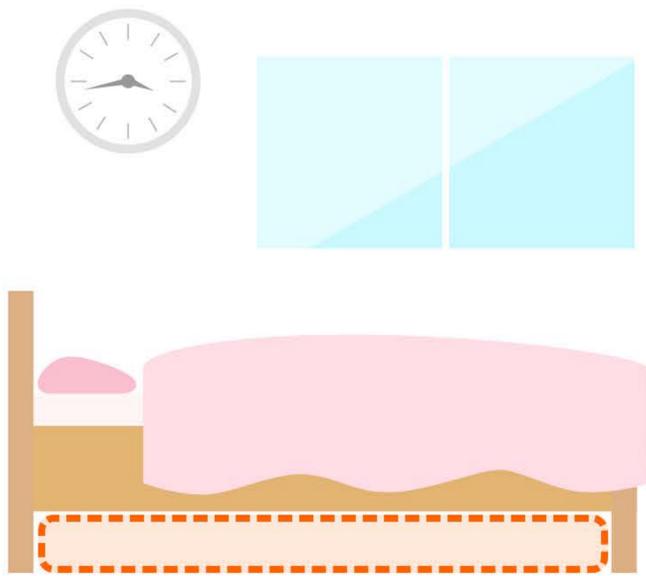
単身者向け収納テクニック

ひとり暮らしの方も、ちょっとした工夫で無理なく食品ストックを実践することができます。
ここでは、限られたスペースを有効活用して備蓄品を収納するテクニックをご紹介します。

1

いろいろなスキマを使おう

食品だからといってキッチンやダイニングに収納する必要はありません。クローゼットのスキマやベッドの下などを有効活用して収納しましょう。



2

収納兼家具を活用しよう



収納としても使える家具なら食品をストックすることができます。頑丈な収納ケースならクッションを置いて椅子代わりにすることもできます。

3

カセットコンロは立てて収納



カセットコンロはケースに入れて立てて収納すると省スペースが図れます。カセットボンベは同じ場所に収納するようにしましょう。



今週のまとめ

要配慮者の方の備蓄は、それぞれの状況、状態に合わせた準備が必要です。災害時における要配慮者の食事には、家族だけでなく支援する立場の人や周囲の人の理解が大きな助けになります。