

**栄養・食生活支援活動
に係る参考資料編**



被災者への支援関係 参考資料一覧

家庭における 備蓄推進の際に活用	■	資料3-1	災害時の食の備え ①	72 P
	■	資料3-2	災害時の食の備え ②	73 P
栄養相談 健康教育等の 際に活用	■	資料3-3	栄養・食生活相談の実際（流れ）	74 P
	■	資料3-4	食生活お知らせカード	75 P
	■	資料3-5	健康管理編	76 P
	■	資料3-6	乳幼児・妊婦・授乳婦の方へ①	77 P
	■	資料3-7	乳幼児・妊婦・授乳婦の方へ②	78 P
	■	資料3-8	高齢者の方へ	79 P
	■	資料3-9	血圧や血糖が高めの方へ	80 P
	■	資料3-10	食物アレルギーの方へ	81 P
衛生管理の際に活用	■	資料3-11	衛生管理編	82 P
	■	資料3-12	配給食品の受入・配布時の注意点	83 P
	■	資料3-13	炊き出し施設の衛生管理のポイント等	84 P
避難所等において 掲示による啓発の際 に活用	■	資料3-14	普通の食事が食べられない方へ	85 P
	■	資料3-15	残った食事はとっておかない	86 P
	■	資料3-16	食中毒に注意しましょう	87 P
	■	資料3-17	おやつの食べ過ぎに気をつけましょう	88 P
	■	資料3-18	便秘に注意しましょう	89 P
	■	資料3-19	熱中症・脱水症状大丈夫？等	90 P
給食施設関係 参考資料一覧				
施設内体制整備の推 進のために活用	■	資料4-1	体制整備において見直したい項目とポイント	91 P
	■	資料4-2	マニュアルに記載すべき内容	92 P
連絡指示体制整備 のために活用	■	資料4-3	給食提供についての決定の流れ	93 P
	■	資料4-4	職員配備体制	94 P
	■	資料4-5	給食施設利用不可の場合のフローチャート	95 P
備蓄食品を活用した 円滑な食事提供の ために活用	■	資料4-6	給食施設種別の備え例	96 P
	■	資料4-7	災害時の状況を考慮した備蓄食品・物品の選択例	97 P
	■	資料4-8	非常時献立例	98 P

災害時の食の備え①

いざという時のために、
最低でも3日分、できれば1週間分程度の食の備えをしましょう！

- いざという時のために、家族の人数に応じて、飲料水や食料等を備えておきましょう
- 赤ちゃんやお年寄り等、家族にあわせた食品を準備しておきましょう
- 備蓄食品の保存場所は、取り出しやすい場所で、目につきやすい場所にしましょう

防災袋に入れる持ち出し用食料品の例

食 品

- ・水3L(500mlペットボトルが便利)
- ・野菜ジュース200ml
- ・おかゆ(缶詰) 1缶
- ・アルファ米1食分
- ・長期保存パン1缶
- ・肉、魚、大豆(缶詰、レトルト)2つ
- ・野菜(缶詰、レトルト)2つ

食品以外のもの

- ・はさみ、缶切り、ナイフ
- ・皿、コップ、箸
- ・アルミホイル、ラップ
- ・ポリ袋、ゴミ袋
- ・ウェットティッシュ
- ・マッチ、ライター
- ・懐中電灯、ラジオ など

持ち出し用の
重さは、
5kg～6kg

ライフライン（ガス、電気、水道）が止まることも考えて、
熱源・調理器具等も準備しましょう

電気もガスもない場合

- ・カセットコンロ
- ・ガスボンベ
- ※1本で約90分



電気が復旧した場合

- ・電子レンジ ・電磁調理器
- ・電気ポット ・ホットプレート
- ・電気炊飯器 など

御家族に、食事に気をつける必要がある方はいませんか？

乳幼児がいる場合

- ・粉ミルク
- ・ほ乳瓶
- ・離乳食、食器
- ・水
(加熱殺菌済みベビー用飲料水)
- ・アレルギー対応食 など

高齢者がいる場合

- ・軟らかくて食べやすい食品
- ・咀嚼困難な方がいる場合
⇒ かゆ、ミキサー食
- ・ゼリー、缶詰
- ・濃厚流動食
- ・水は多めに など

食事療法を受けている

- ・疾患に応じた食品
- ・食品以外にも
※薬や治療に必要な物品
※お薬手帳、療養手帳 など

備えておくと便利なもの

	例
主食 (エネルギー源)	● 精米, 無洗米, もち ● レトルトご飯, レトルトおかゆ, アルファ米 ● パンの缶詰 ● クラッカー, コーンフレーク ● 乾麺(うどん, そば, パスタ) ● 即席麺, カップ麺 等
主菜 (たんぱく質源)	■ 肉缶詰(やきとり, すきやき, コーンビーフ) ■ 魚缶詰(魚のかば焼き, ツナ, 味噌煮) ■ レトルト食品(カレー, シチュー, 丼物, ミートソース) ■ 魚肉ソーセージ ■ スkimミルク, ロングライフ牛乳, チーズ ■ きなこ, いり大豆 ■ 高野豆腐
副菜 (ビタミン, ミネラル 食物繊維源)	★ ジュース(野菜, 人参, トマト, 果汁) ★ 惣菜缶詰(ひじき煮, きんぴら) ★ 野菜水煮缶(アスパラ, コーン, きのこ) ★ フルーツ缶詰 ★ 乾燥野菜, 乾燥海藻類, 乾燥茸類 ★ 味噌汁(フリーズドライタイプ) ★ カップスープ(かぼちゃのポタージュ)
その他	◇ 飲料(お茶, 缶ジュース) ◇ 菓子(チョコレート, あめ, ビスケット, ようかん) ◇ 調味料類(塩, 味噌, 醤油, 酢, 砂糖, ジャム, はちみつ, 昆布茶のもと, ふりかけ) ※ 使い切りサイズやスプーン等がなくても使用できるもの ◇ 食器類(鍋, お箸, スプーン, フォーク, 缶切り, 紙皿・紙コップ, 強化ポリエチレン袋, ラップ, アルミホイル, マッチ・ライター, 使い捨て手袋, 除菌スプレー, カセットコンロ, ボンベ 等)

主食・主菜・副菜を組み合わせることで栄養のバランスが良くなります。

組み合わせ例	1食目	2食目	3食目
	● パンの缶詰 ■ 牛乳(ロングライフ牛乳) ★ ポタージュスープ ★ フルーツ缶詰	● ご飯 ■ 魚のかば焼き缶 ★ フリーズドライ味噌汁 ★ 野菜ジュース	● ご飯 ■ レトルトカレー ★ 海藻サラダ ★ 人参ジュース

栄養・食生活相談の実際(流れ)

対象者

- 医療関係者等により必要とされた方
- スクリーニングされた方
- 希望する方

栄養・食生活相談のポイント

- 1 事前の確認を行う
避難場所にて実施する際は、避難場所のスタッフに声をかけ、栄養の問題がある人がいないか、被災者に面会してもよいかなどを確認する。
- 2 避難所の状況を把握する
被災者と接する前に、避難所のライフラインの状況、食事状況や食環境を確認しておくことよい。
- 3 自己紹介を十分に行う
氏名だけでなく、職種や職場、目的等も説明する。
- 4 現状を理解し、対応可能な支援を行う
避難状況等を理解し、特別用途食品等の活用も含め、現状で実行可能なことを明解に助言する。
※ 衛生管理は必須、発生直後は、生命維持のための栄養確保を最優先に考える。
- 5 被災者の想いを傾聴する

実施手順

	実施内容	準備しておくとい良い資料
1	■対象者の把握 ・ 避難所ミーティング(中央・各地区)等への参加により、栄養・食生活支援の必要な者の情報を得る。 ・ 医師や保健師、避難所運営担当者等から情報を得て、対象者の漏れがないように把握する。 ・ チラシや掲示物等を準備し、相談窓口を周知する。	食事相談案内チラシ
2	■指導計画の立案 ・ 避難所ごとに栄養指導が必要な人数・状況を取りまとめ指導計画を立てる。	避難所の食事提供状況確認票(様式3-1)
3	■指導の実施 ・ 現地訪問等是不測の事態に備え、最低2名以上で行動するよう努める。 ・ 指導は必要に応じ、個別及び集団(健康教育)を実施する。 ・ 「栄養・食生活相談のポイント」を参考に実行可能な内容を助言指導する。	普及啓発チラシ
4	■記録・評価 ・ 栄養・食生活相談実施後、個別栄養相談票を作成し、個人情報適切に管理する。 ・ 集団を対象に行った場合も、同様に記録を残す。 ・ 実施後は適切に評価を行う。	栄養・食生活相談票(様式3-6)
5	■その他 ・ 指導内容は、被災市町村担当者に連絡・報告し、情報共有を図る。	

食生活お知らせカード

避難所での慣れない生活では、体調を崩しやすくなります。

このような時こそ“食事”が大切です。

よろしければ、おところ・お名前・性別・年齢と回答（○印をつけてください）をご記入いただき、お近くのスタッフにお渡しください。

		おところ	性別	男・女
		お名前	年齢	歳
チェック項目	回答 ○印をつけて ください	気をつけていただきたいこと		その他
1日3食きちんと 食べていますか？	はい ・ いいえ	・1日の食事回数が減ると必要な栄養素が不足気味になります。 ・特に野菜や水分が不足すると便秘になったり、身体がだるくなることもあります。 ・少しずつでも決まった時間に食事をとりましょう。 ・ストレスに負けない体力を維持するためには、生活リズムを保つことも大切です。		
食べられる量が 少なくなったと 感じますか？	はい ・ いいえ	・歯や胃腸の具合はいかがですか？ 気になる症状がありましたら、スタッフに相談しましょう。 ・身体を動かしていますか？ 動くことで、食欲もわいてきますので、話をする、散歩をする、体操をする等活動する時間をつくりましょう。		
主食(ごはん・ パン・めん等)のみ の食事をとること が多いですか？	はい ・ いいえ	・主食のみの食事では、たんぱく質やビタミン類が不足して、体力低下を起こしやすくなります。 ・野菜やお肉・お魚の料理、果物、牛乳等も意識して食べましょう。		
体重が 減った、増えたと 感じますか？	はい ・ いいえ	(体重減) ・食欲はありますか？ 体調で気になる症状がありましたら、スタッフに相談しましょう。 (体重増) ・身体を動かしていますか？ 身体を動かして、エネルギーの消費量を増やしましょう。 ・おやつの時間、量は決めて食べていますか？ 食事をきちんと食べ、おやつは控えましょう。		
水分は こまめに飲んで いますか？	はい ・ いいえ	・のどが渴いたと感じるころには、身体には水分不足になっています。 1日1～2ℓ(食事中の水分を含む)を目安に飲みましょう。 ・冷たい飲み物を一気に飲みすぎると、食欲がなくなったり、胃液が薄まり消化不良になってしまいますので、気をつけましょう。		
その他 お食事でお困りのことは ありますか？	はい ・ いいえ			

健康管理編

食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、
まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- 食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い物を食べることから試してみましょう。
- 支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。
- 野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりましょう。
- 食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、
医療・食事担当スタッフにご相談ください。

水分をとりましょう

- ☐ 飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。
- ☐ 飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。
- ☐ 水分が不足すると次のような症状がおこりやすくなります。
・脱水 ・便秘 ・心筋梗塞 ・脳梗塞 ・低体温 ・エコノミークラス症候群



身体を動かしましょう

- ☐ 復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃいますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。
- ☐ 健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。
・足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす） ・室内や外で歩く など



食べる時に

- できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。
- 配られた飲食物は早めに食べましょう。



食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、
早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。
母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。

必要な方はお知らせください。

乳幼児・妊婦・授乳婦の方へ①

1 ママ、がんばりすぎないで

- ・困ったことは、医療・食事スタッフに相談しましょう。



2 とれるときに水分を

- ・飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち…
- ・妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3 食べられるチャンスに少しずつでも

- ・食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。
- ・食べられる時に、食べられる量から。

4 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

- ・食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などを取り、ビタミンを補給しましょう。

5 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

- ・一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。
- ・吸わせ続けることで、また出てくるようになります。

6 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

- ・毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。
- ・妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。

乳幼児・妊婦・授乳婦の方へ②

ママ、がんばりすぎないで

- ・大事なことはママと赤ちゃんが元気にいることです。

*ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。
そんな時は、がんばりすぎないで！足りない分は、粉ミルクを使いましょう。

(出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変)

粉ミルクの作り方



<準備するもの>

- ・哺乳ビン（なければ、コップ、スプーン等でもOK）

*使う前に、きれいに洗ってください

- ・軟水（井戸水は **×**
給水車の水は当日中に使いましょう
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで）

<ミルクの作り方> 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ざったら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよね。

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫。

*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでくださいね。

*塩分はなるべく控えめに

*食器やスプーンは清潔に

食物アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし(さば、えび等)や
コンソメ・スープ類(卵・牛乳等)、味噌・醤油・バター(大豆)などの
調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。
医療スタッフにご相談ください

高齢者の方へ

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。

でも、元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

食べ物が飲み込みにくい方、義歯の状態が悪い方は、早めにご相談ください。

1 水分をしっかりとりましょう

- ・避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。
- ・食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。
- ・水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、
食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。
- ・血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、
水分をしっかりとることが大切です。

2 しっかり食べましょう

- ・食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。
- ・体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。
- ・ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。
- ・ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温めたり、汁にいれて雑炊にすると食べやすくなります。
- ・パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3 飲み込みにくい方へ

日頃から飲み込みにくいと感じる方、

食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ・食事をする時には、横になったままでなく、
座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ・食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ・食品と水分を交互にとりましょう。
- ・袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。

食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ・脚や足の指を動かす。
- ・かかとを上下に動かす。
- ・室内や外を少し歩く。
- ・軽い体操

血圧や血糖が高めの方へ

高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、
早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。

血圧が高めの方へ

- ・寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。
- ・非常に難しいとは思いますが、
できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。
- ・血圧のコントロールのためには、次のようなことも大切です。

- ★ 水分を十分にとりましょう。
- ★ 少し身体を動かしましょう。
(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ!)
- ★ 下半身を温めましょう。
- ★ 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖が高めの方へ

- ・普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。
- ・血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、次の点に気をつけましょう。

- ★ できるだけ糖分を含まない飲料を選び、
水分を十分にとりましょう。
- ★ 食事が減っているので、
薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- ★ 食事は、一度にたくさん食べずに、
少しずつ回数を分けて食べましょう。
- ★ 食べる時は、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

食物アレルギーの方へ

食物アレルギーのある方で、
食事が気になる方は、ご相談ください。

- ☐ 医師から、食物アレルギーのため、
特定の食品を食べてはいけないと診断されている方
【食品名】
- ☐ 過去に食物が原因のアレルギー症状が出た方
【食品名】
- ☐ アレルギー症状がでるのではないかと心配な方
【食品名】

《気をつけたいこと》

- ★ 特に、子ども（乳児、幼児）は、今まで食べたことのない食品を食べる時は、注意しながら少量ずつ食べることが必要です。また、子どもが周囲の人から食べ物をもらうことがあるので、食物アレルギーがあることを伝え、理解してもらうことも大切です。
- ★ 体力が低下していると、アレルギー症状が出やすい場合があります。
- ★ 炊き出しでは、食べてはいけない食品、避けた方がよいと思う食品が使われていないか、管理者や行政又は調理担当者に相談しましょう。
- ★ 食べる前に、食品の**アレルギー表示**をしっかりと確認することが大切です！



個別表示の例：ポテトサラダ

じゃがいも、にんじん、ハム（**卵・豚肉を含む**）、マヨネーズ（**大豆を含む**）、
たんぱく加水分解物（**牛肉・さば・さけ・ゼラチンを含む**）、調味料（**アミノ酸**）

【問い合わせ先】

衛生管理編

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。

また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりやすくなっています。

感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

食中毒に気をつけましょう

- 流水が使えるときは、調理の前、食事の前に流水と石鹸で手を洗いましょう。
(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- 缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

食事担当のスタッフの方へ

- 作業前に手洗いをしましょう
- 消費期限を確認しましょう。
- 食料品は冷暗所で保管しましょう。
- 下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

調理するときには

- おにぎりは、ラップで握りましょう。
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないようにしましょう
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- 使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。

病気の感染を予防するには

- ①手洗い
 - 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
 - 断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。
- ②うがい
 - 流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。
- ③マスクの着用
 - マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人に着用してもらうことを優先しましょう。

下痢や風邪にかかった時の栄養管理

- ①脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ②消化がよく軟らかい食事をとりましょう
【例】レトルトおかゆ、缶詰（煮物）
- ③ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

具合が悪いと感じたときは…。

発熱、咳、下痢、嘔吐、
腹痛の症状がある方は、
早めに避難所のスタッフ
または医療スタッフに
ご相談ください。

配給食品の受入・配布時の注意点

食品受入時は

- 期限の過ぎた食品は受け入れないでください。
- 受入確認を必ず行い、検品してから、
商品名と受入日時と消費（賞味）期限を外箱の
段ボール等に油性マーカー等で目立つように記入し、
先入れ先出しを徹底してください。
- 食品は他の支援物資と別に管理してください。

食品配布時

- におい、外観、容器の破損等、
異常がないか確認してください。
- 傷みやすい食品（おにぎり）は、涼しい場所に保管して、
できるだけ早めに配布してください。
- 配布時に、
「涼しい場所に保管し、できるだけ早めに食べきる」ことを
周知してください。

炊き出し施設の衛生管理のポイント

炊き出しへのご協力、お疲れ様です。

炊き出しによる食中毒を防ぐため、調理に従事されている方は衛生管理に十分注意してください。

調理従事者の健康管理

体調不良の方、下痢をしている方、手指に傷や化膿がある方は、原材料を含む食品に直接触れる作業には従事しないでください。

手洗いの励行

- ◎調理の前
- ◎トイレの後
- ◎加熱前の原材料に触った後
- ◎盛り付けやおにぎりを握る前

石けんなどを使用して
手をあらいましょう
消毒液（アルコールなど）を
使用しましょう



調理器具の洗浄と消毒

調理器具は、使用後や作業が変わるごとに、洗浄と消毒（アルコールなど）を行ってください。

原材料に使用した器具をそのまま調理済みの食品用に使用しないでください。
なお、アルコールは器具の水分を除き、乾燥した状態で使ってください。

提供食品は加熱調理

食中毒防止の点から、提供する食品は、加熱調理品としてください。
また、提供した食品の保存食にご協力をお願いします。

※保存食とは？

食中毒が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検食用として保存しておくものです。

1品あたり50gずつ未使用のビニール袋に入れ2週間冷凍庫で保存してください。
(2週間経過した後は廃棄してください。)



炊き出しをする皆様へ

気温が高くなってきているので、食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってください。

◆調理前

□加熱していない食品は、出さないこと。

* 生野菜（きゅうり、トマト、レタスなど）、刺身、生肉、カットフルーツ、かき氷、アイスクリーム等は出さないこと。

□下痢、発熱、手指に傷のある方は調理、配膳を行わないこと。

* 調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをすること。

◆調理中

□調理の前には、よく手を洗うこと。

* もし、水が十分確保できない場合は、ウエットティッシュでよく拭いた後、アルコール消毒をすること。使い捨て手袋を着用すること。

□調理中も、こまめに消毒すること。

* 調理台にアルコール消毒薬をおくこと。

□材料は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管すること。

* クーラーボックスに入れられない場合は、直射日光の当たらないところに保管すること。

□調理後、概ね 2 時間を超えたものは、提供せずに廃棄すること。

* 早めに食べるように伝えること。

保健所衛生環境課（電話 ）・ 町保健福祉センター（電話 ）

避難所で炊き出しをする場合の炊き出しチェック Q&A

炊き出し全体

Q. どんな食品だったら炊き出しで提供できますか。

A. 提供直前に加熱したものを提供してください。

(前日調理したものは提供できません。)

避難所には、乳幼児や高齢者、持病のある方など様々な方がおられるため、衛生管理には特に注意が必要です。

また、避難所での生活が長くなると抵抗力が落ちる方も増えてきます。

食中毒予防の徹底を図るために、生ものの提供は行わないでください。

○提供できるもの

- ・加熱した食品（中心部まで十分に火を通してください。）

(例) 味噌汁（薬味のネギも加熱してください。)

ゆで卵、卵焼き、オムレツ、親子丼、かつ丼、丼物（半熟のものは提供しない。)

焼肉（中心部まで十分に火を通してください。)

- ・皮付きの果物

(例) バナナ、みかん

- ・市販されている加工食品（要冷蔵品は、必ず冷蔵保存してください。)

(例) 缶詰、レトルト食品、氷菓・アイスクリーム

○提供できないもの

- ・加熱していない食品

(例) 刺身、ローストビーフ

生卵（かまたまうどん等の加熱が不十分なものを含む。)

生野菜サラダ

ミニトマトやレタスなどの生野菜

カットした果物

フルーツポンチ

氷菓・アイスクリーム

- ・加熱調理後に和えたりトッピングするもの（最終工程が加熱でないもの)

(例) 冷やし中華、冷やしうどん・そば、冷やしそうめん

生のトッピング（めん類の刻みネギ、おろしショウガ等)

和え物（マカロニサラダ、胡麻和え、おひたし等)

Q. 家庭で調理したものを提供してもいいですか。

A. 家庭で事前に調理したものは提供できません。
当日、その場で調理して提供してください。

Q. 調理終了後概ね何時間で食べ終わらなければいけないのですか。

A. 食中毒予防のため、概ね2時間以内で食べさせてください。
2時間以上たったものは廃棄してください。
なお、残ったものを次の食事で再加熱して提供することはしないでください。

ごはん

Q. 炊いたご飯を発砲スチロール容器に入れて持参してもいいですか。

A. できません。発砲スチロール容器に炊きたてのご飯を入れて長時間保管すると、水滴が発生するなど食中毒の危険性が高まります。

Q. おにぎりの提供はできますか。

A. 素手でにぎらず、使い捨て手袋やラップを使ってにぎってください。
また、おにぎりを配る際にも、素手で直接触らないようにしてください。
保管箱などに一時的に保管する場合は、よく冷ましてから保管してください。

大鍋の加熱

Q. カレーや汁ものなどの大鍋の加熱はどのようにしたらいいですか。

A. しっかりと火が通るように、全体をよくかき混ぜながら加熱してください。
特に、肉類は中心部まで火を通してください。
また、必ず提供当日に調理してください。

うどん・ラーメン等のトッピング

Q. うどんやラーメンのねぎやショウガは少量なので、使ってもいいですか？

A. 少量でも生ものは提供出来ません。
提供する場合は、その場で湯通しするなどの処理をしてください。

相談先

Q. 衛生面や献立・栄養のバランスなど、困った時はどこに相談したらよいですか。

A. 衛生面については保健所へ、献立や栄養のバランス等については、町保健福祉センターまで、お気軽にご相談ください。

相談及び問い合わせ先

(衛生管理)

保健所 衛生環境課

電話

(献立や栄養)

町保健福祉センター

電話

炊き出しチェック表

あらかじめ下記にご記入のうえ、当日ご持参ください。

①避難所名	
②団体名	
③責任者	
④連絡先	
⑤提供日時	平成 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
⑥提供メニュー (全て記載ください) と 予定食数	※提供可能なものは、①加熱した食品・②皮付きの果物・③市販の加工食品のみです。 メニュー () 食 数 ()
⑦調理従事者数	人
⑧車の台数	台
⑨準備物	マスク/ビニル手袋/帽子、三角巾/消毒用アルコール

【注意事項】 事前に申し出たメニュー以外は提供しないでください。
詳しくは「炊き出しチェックQ&A」をご確認ください。

★当日、調理作業前に炊き出しに従事する方全員で点検してください。

(健康チェックで1つでも該当する方は、調理・配膳に従事できません。)

点検項目	点検結果	
下痢、発熱の症状はありませんか？	☐ なし	☐ あり (人)
手指に傷はありませんか？	☐ なし	☐ あり (人)
指輪は外していますか？	☐ 外している	☐ 外していない (人)
衣服は清潔ですか？	☐ 清潔	☐ 不清潔
爪は短く切っていますか？	☐ 短い	☐ 長い
毛髪が落ちないようにしていますか？	☐ はい	☐ いいえ

★避難所責任者が点検してください。 責任者氏名 ()

健康チェックで問題のある人はいませんか	☐ いない ☐ いる (→調理や配膳はできません)
提供食品は、全て加熱調理品ですか	☐ 加熱調理品のみ ☐ 加熱しない調理品あり (→提供できません)

経過記入欄 メニュー変更 ☐無し ☐有り ()
問い合わせ等 ☐無し ☐有り ()

問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話 ）・ 保健所衛生環境課（電話 ）

普通の食事が食べられない方は 保健スタッフにお申し出ください

例えば

- ・授乳期や離乳期の赤ちゃん
- ・食物アレルギーのある方
- ・高血圧症で塩分制限している方
- ・糖尿病などの疾病のために
食事制限をしている方
- ・噛むことや飲み込みが困難で
軟らかい食事を希望する方



できる限り皆様の健康を支える食事づくりに
取り組んでいますが、味付けや食べやすさについて
ご希望のある方は保健スタッフにご相談ください。

残った食事は とっておかない！



古くなった食べ物は食中毒の
原因になります。
お手元の支援物資の消費（賞味）期限を
よく見てから、お召し上がりください。

消費期限：その年月日まで「安全に食べられます」という期限です。

お弁当やお惣菜等、傷みやすい食品につけられます。

賞味期限：その年月日まで「品質が保たれ、おいしく、安全に食べられます」という期限です。

消費期限に比べ、傷みにくい食品につけられています。

食中毒に注意しましょう

避難生活が続き、大変のことと思います。体が疲れて弱ってくるとおなかを壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。

食中毒は一年中起こりますので、食事をされるときには以下のことに注意していただき、健康管理には十分気をつけてください。

最も大事なことは 手洗い

食事の前、トイレの後は、手をよく洗い、備えつけの手指消毒剤で消毒をしましょう



食品には食べられる期限が決まっています！

配食された食品はいつまで食べられるかを確認してから食べてください。また、期限の過ぎた食品は、もったいないようですが、食べないでください。

異常がないか確認して食べましょう！

配食するときに異常がないか確認していますが、弁当等は保存状態によって傷みやすくなります。少しでもおかしいと思ったら避難所スタッフまで申し出てください。



おやつの食べ過ぎに 気をつけましょう



甘いお菓子やスナック菓子の食べすぎと、
甘い飲料の飲みすぎは栄養バランスを壊し、
体調のコントロールが難しくなります。



食べる時間と
自分の適量を考えて食べましょう。

詳しくは
保健スタッフにご相談ください。



便秘に 注意しましょう

- ① 十分な水分摂取
- ② 軽い運動
- ③ 食物繊維の摂取

できる限り野菜や
果物を食べましょう



以上のことに気をつけても改善しない
場合や、症状が気になっている方は、
保健スタッフにご相談ください。

熱中症・脱水症状 大丈夫？

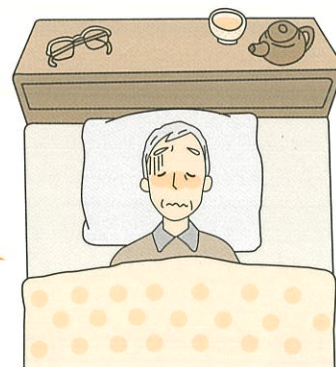
「喉がかわいた」と感じたら、
もう身体は水分不足になっています。
そのような状態が続くと、
脱水症状になってしまいます。
水分をこまめに摂取するようにしましょう。

トイレが近くなるから
喉がかわいていないから

水分を飲まないで...



脱水症状



詳しくは、保健スタッフにご相談ください。

バランスよく食べましょう

毎食 主食 1 品、主菜 1 品、副菜 2 品以上 そろえて食べることが大切です。

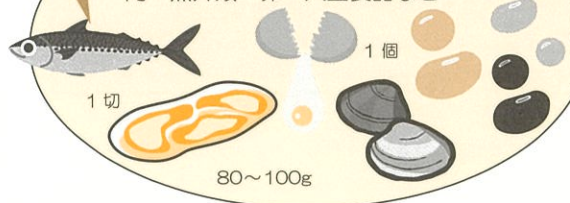
1 種類に偏らず、朝は卵・昼は肉・夜は魚など毎食種類を変えましょう。

主食 毎食 1 品
ごはんやパンや麺類など



いもをたくさん食べる
ときは、ご飯を少し控
えめにしましょう。

主菜 毎食 1 品＋少々
肉・魚介類・卵・大豆製品など



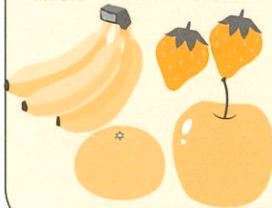
副菜 毎食 2~3 品
野菜・海藻・きのこなど



乳製品
1 日 コップ 1 杯



果物 1 日 1 個



1 食の目安
生野菜なら 両手 1 杯
ゆで野菜なら 片手 1 杯

牛乳や果物は一日のどこかで取り入れ
ましょう

- ・汁物は 1 日 1 杯、漬物も 1 回以下に（塩分控える）
- ・菓子（菓子パンを含む）やアルコール類は摂りすぎないこと
- ・油を使った料理は 1 食に何品も重ならない
- ・外食の際は、丼ぶりやラーメンなどの単品ではなく定食や副菜を追加注文しましょう。
- ・欠食やまとめ食いをせず、3 食バランスよく食べましょう。



バランスの良い食事とは

基本は!!

主食

+

主菜

+

副菜

毎食

組み合わせて
食べましょう!

《副菜》

野菜のおかず

ビタミンやミネラルを多く含み、身体機能を調節してくれるメニューです。

1~2品

《主食》

ごはん・パン
麺類・いも類 など
エネルギー源になるメニューです。

《主菜》

肉類・魚介類・卵
大豆製品のおかず
身体を構成するたんぱく質が多く含まれるメニューです。

1品

《汁物》

みそ汁・スープ など
野菜をたっぷり入れれば副菜のなかに。また、具沢山にすれば塩分が控えられますね!

一汁三菜

バランスよく食べるには、昔ながらの日本型の食事である、一汁三菜・一汁二菜（主食・主菜・副菜を揃える）が基本です!

朝、なかなか食欲が出ないあなたは・・・

食欲アップのために、 こんな1品から朝食習慣をはじめませんか?

食欲がなくても、とりあえずひと口でもお腹の中に食べ物を入れることで、胃腸が刺激されて食欲がわいてきます。まずは食べやすい食品から習慣づけていきましょう。

食欲がなくても!おすすめ食材

・牛乳・果物・ヨーグルトなどの口当たりのよいもの



・パンなど、調理をしなくても簡単に食べられるもの



食欲がない日にも、簡単に用意でき、食べやすくおすすめです。

慣れてきたら・・・

+ワンステップ☆

☆ヨーグルト

→シリアルを混ぜる

果物にかける

☆食パン

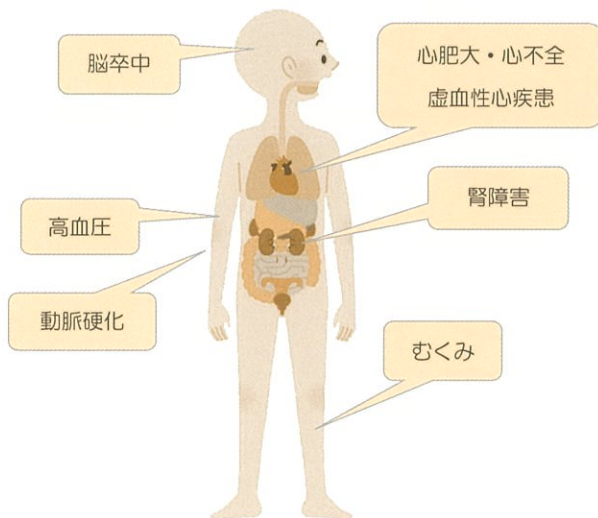
→ハムやレタスをはさむ

バナナをのせて焼く

などなど・・・

食塩の摂り過ぎは要注意

食塩の摂りすぎはいろいろな病気の原因になります



昆布やかつおでだしをしっかり取ったり、調味料を控えるために薄味にすることが大切ですが、下記で紹介している調理法にもチャレンジしたり、食べ方に気を付けることで減塩ができます。



自宅でできる簡単減塩ポイント

1. 香りや風味によって味つける

- ・新鮮な旬の野菜を活かして調理する。
- ・薬味や酸味を利用して上手に減塩する。
レモン・ゆず・すだち・パセリ・三つ葉・みょうが
セロリー・山椒・しそ・ごま・わさび・しょうが・唐辛子など



2. めん類の汁は全部飲まない

塩分約 5~7g



汁を残すことで

約 3g の減塩。

3. 味噌汁は、野菜具たくさんにして汁は残す



4. 塩分が多い 漬物・佃煮・干物は控える



5. 外食や加工食品、インスタント食品は控える

6. 調味料はかけるより『つける』習慣を！



ビタミン剤あります

おにぎりやパン中心で、おかずの少ない食事が続くと、ビタミンやミネラルが不足していきます。食事が十分にとれない、疲労感やけんたい感が強い、口内炎などがご心配な方はご相談ください。

町保健センター（電話

）

食だより

No.

平成 年 月 日

血圧が高めの方
塩分が気になる方
そうでない方も!!



インスタント食品等を食べる時は次のことに気をつけましょう!!

① カップ麺のスープは全部飲まない。

カップ麺には、塩分が多く含まれています。スープを残すことで、塩分量を半分程度に減らすことができます。



カップうどん

塩分: 約 6.2g

スープを残すと3g減塩



カップラーメン

塩分: 約 5g

スープを残すと 2.5g減塩

② 野菜ジュースや牛乳でカリウム摂取

野菜や果物には、ナトリウム(食塩)を体外に排出するカリウムというミネラルが多く含まれています。果物、野菜ジュースや牛乳で、カリウムをしっかり摂りましょう。



※腎臓の病気がある方は医師の指示に従ってください。

問い合わせ先： 町保健福祉センター（電話 ） 町管理栄養士

項目	チェック項目	ポイント
組織	☐ 危機管理体制が整備されていますか ☐ 災害時マニュアルは整備されていますか ☐ 災害時の給食部門のマニュアルを作成していますか ☐ 年間、何回訓練を行っていますか ☐ 災害を具体的に想定して訓練を行っていますか ☐ 各自が災害時の役割を理解していますか	⇒ 震災を想定した訓練が必要 ⇒ マニュアルを使った訓練・見直しが重要
施設・設備	☐ 施設の築年数・改築年数を知っていますか ☐ 停電時の厨房の暗さを知っていますか ☐ 停電時に換気は可能ですか ☐ 厨房が使えなくなった場合の代替厨房を想定していますか ☐ 厨房機器が使用できなくなった場合の代替案はありますか ☐ エレベーターを使用できない場合を想定していますか	⇒ 直下型地震では施設の被害が大きい ⇒ 厨房建物、厨房機器が使えないことを想定
水	☐ 施設の水がどこかの浄水場から来ているか知っていますか ☐ 受水槽はありますか、停電時に使用できますか ☐ 最も近くの給水所はどこですか ☐ 給水所からどのように水を運びますか ☐ 水質検査をしていますか ☐ どれだけ水を備蓄していますか ☐ 調理用水、生活用水を確保していますか	⇒ 小さな規模の給食施設には給水車は来ない ⇒ できるだけ受水槽の準備をする
熱源	☐ 厨房機器の熱源は何ですか ☐ ガスを熱源としても電気制御している機器は何ですか ☐ プロパンガスを確保していますか ☐ プロパンガスに対応する機器はありますか ☐ カセットコンロでは何人分の食事を作れますか ☐ カセットコンロのボンベを備蓄していますか ☐ 自家発電はありますか、どの機器に繋がっていますか ☐ 自家発電を使用したことはありますか	⇒ 大きな規模の給食施設ではプロパンが必要 ⇒ 栄養事務室のPC最低1台は自家発電に ⇒ 電池の備蓄も不可欠
通信・情報	☐ 災害時の連絡方法を決めていますか ☐ 何かあった際に、業者の担当者との連絡方法はありますか ☐ 業者担当者との携帯メールでの連絡は可能ですか ☐ 携帯電話の充電方法がありますか ☐ 利用者さんの家族との連絡方法は複数ありますか ☐ 直接業者に出向く場合の手段はありますか ☐ 情報を入手する手段がありますか	⇒ 電話、メールを使用できないことが前提 ⇒ 携帯ラジオは必需品
物流	☐ 災害時に食材を調達する手段はありますか ☐ 委託給食の場合、災害時対応を契約に盛り込んでいますか ☐ 委託給食の場合、地元業者を入れていますか ☐ 食材が届かない場合、自ら調達する手段、ルートはありますか ☐ 支援物資が届くあてはありますか ☐ 職員の食事はどうしますか	⇒ 日頃から業者との信頼関係を構築 ⇒ 職員食の対応は必須
食数	☐ 食材備蓄の基礎数は何人ですか ☐ 各食種の基礎数は何人ですか ☐ 災害時に栄養状態が変化することを想定していますか ☐ 形態調整食や経管栄養剤を基礎数で備蓄していますか	⇒ 災害時には食数が増加する ⇒ 職員食への対応が必要となる ⇒ 形態調整食は作れない可能性もある ⇒ 災害時には栄養状態が悪化する
食材	☐ 非常時用献立を準備していますか ☐ 何日分の食材をどこに備蓄していますか ☐ 給食施設以外に食料が保管されている場所はありますか ☐ 現在の貯蔵、冷蔵、冷凍食材の内容・量は概ね把握していますか ☐ 備蓄食材を定期的に献立に組み入れていますか ☐ 機器・器具・食器を洗えないことを想定していますか	⇒ 3日間の備蓄量では安心できない ⇒ 冷蔵、冷凍、貯蔵、備蓄食材をうまく使う ⇒ 食材の量の把握と 臨機応変な献立作成が重要
食器	☐ 機器・器具・食器を乾燥できないことを想定していますか ☐ 食器にラップをかける手間を想像できますか ☐ 食器と備蓄食材の日数は合っていますか ☐ ディスポ食器やゴミの処理方法を考えていますか ☐ ディスポ食器は利用者にとって、使いやすい大きさ、形状ですか ☐ 在庫量は足りていますか	⇒ 実際にディスポ食器、ラップ方式を試してみることが重要 ⇒ ゴミ処理まで含めて考える
スタッフ	☐ 災害時の連絡方法は決まっていますか ☐ パート職員は出勤して来るでしょうか ☐ 一人配置の管理栄養士・栄養士は休めますか ☐ スタッフが通勤する手段はありますか	⇒ 働けるスタッフ数は限られている ⇒ 勤務が長期にわたると心身が不調となる ⇒ 人的応援体制が不可欠

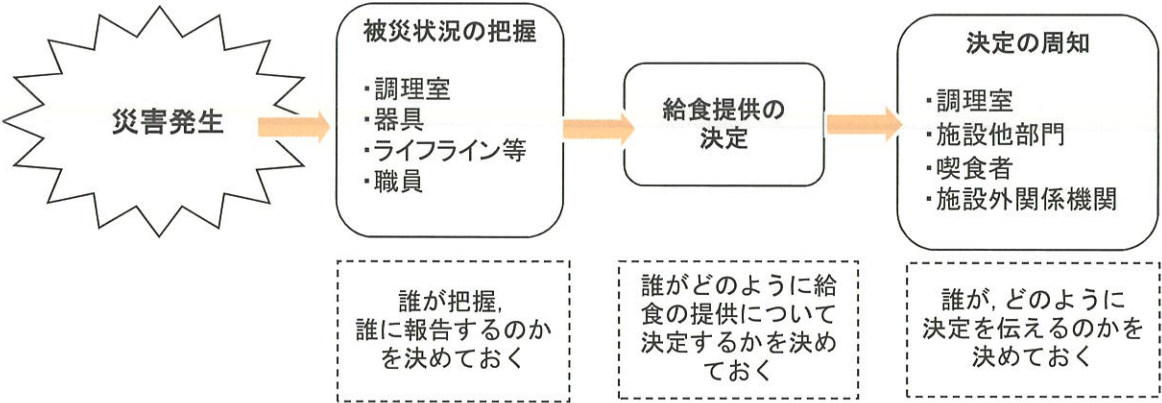
※ 平成26年度徳島県集団給食施設協議会研修会資料抜粋(神奈川工科大学 栄養生命科学科 松月 弘恵 教授作成)

災害時給食対応マニュアルの作成・見直しの際に参考

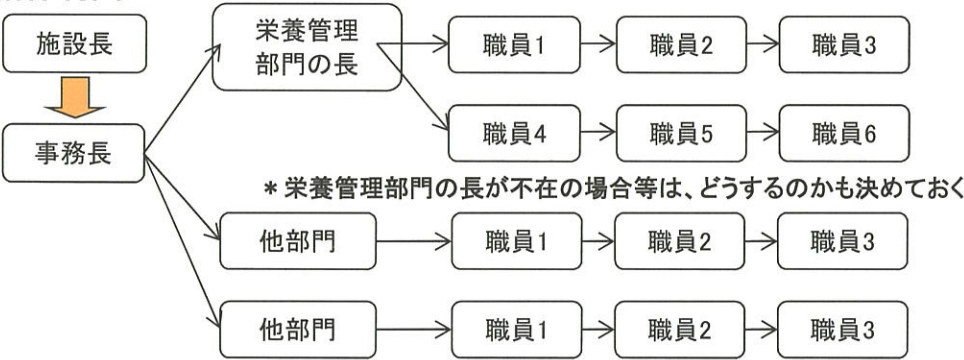
項目	内容(留意点)	備考
(1) 連絡体制	☐ 給食提供決定者(責任者)の明記 ☐ 緊急連絡体制図 ☐ 職員配備体制(スタッフの確保, 勤務時間内, 勤務時間外) ☐ 調理従事職員の健康状況, 出勤可能状況確認 ☐ 役割分担(情報の集約, 組織決定, 決定事項の伝達・発信等) ☐ 施設内職員の非常時体制の検討 ☐ 施設外の人的支援体制の検討 ☐ 通信手段の確保	(参考4-3) (参考4-4)
(2) 被災状況の確認	☐ 施設内確認項目とチェックリスト ☐ 厨房内確認項目とチェックリスト ☐ 食材流通ルートの確認(交通網の確認) ☐ 業者営業確認	(様式4-1) (様式4-1) (様式4-2)
(3) 喫食者の状況確認	☐ 身体状況, 食種, 食形態等食事摂取に係る状況を確認 ☐ 喫食者及び職員現状確認	(様式4-3)
(4) 衛生管理に関する こと	☐ 災害の発生時を想定した手洗い, 調理器具の使用基準 ☐ 水, ガス, 電気が使えない時を想定した手指消毒の方法 ☐ 調理器具の消毒方法 ☐ 食器の洗浄が出来ない場合のディスプレイ食器の使用や食器にラップ, アルミホイル等を被せて使用する等の工夫, 断水時等の衛生管理 ☐ 調理施設が浸水被害を受けた場合の対応 ☐ 調理施設が使用不能となった場合の代替調理・配膳場所等のフローチャート * 大量調理施設衛生管理マニュアルを参考	(参考4-5)
(5) 委託業者 (委託している場合)	☐ 委託業者等の記載 ☐ 委託契約の確認(災害時の給食提供について) ☐ 搬入方法の確認記載 (他の施設等から食事を運ぶ契約になっていても, 交通が遮断して運び込むことが出来なくなる場合等) ☐ 委託先との取り決めの確認, 委託業者のマニュアルの確認(施設との整合性)	
(6) 在庫確認	☐ 在庫食材(生鮮, 乾物等), 備蓄食品, 調味料の使用可能点検 ☐ 食材搬入業者連絡(連絡先明記) ☐ 地域被災者増員分も含んだ食材搬入の確認(必要な場合) ☐ 在庫品一覧表	
(7) 備蓄等	①備蓄品一覧表の作成 ☐ 食品の備蓄 ☐ 食器類, 熱源, 飲料用調理水(2L), 特別食等の備蓄 ☐ 確保数量 喫食者+職員数 ☐ 備蓄日数 最低でも3日分, できれば1週間程度(施設によって異なる) ☐ 数量, 保管場所, 賞味期限を明記する ②非常時用献立と作り方 ☐ 3日分の献立(一般食及び特別食)の作成, 栄養価の算定 <特別食> ※ 特別食が必要な喫食者の場合のみ ・食形態別(嚥下困難者用)モデル献立 ・疾患別モデル献立 ☐ 作り方や盛りつけの仕方を記載した書類を備蓄食品と一緒に場所に保管しておく	(様式4-4) (参考4-6) (参考4-7) (参考4-8)

連絡・指示体制整備の際に活用
(職員の状況確認時に活用)

■給食提供についての決定の流れ



■緊急連絡体制図



■緊急時職員連絡先および被災状況等確認表

役職名	氏名	住所	電話番号	携帯電話番号	通勤に要する時間	被災の有無	健康状態	出勤の可否	備考
施設長									
事務長									
栄養管理部門の長									
職員1									
職員2									
職員3									
↓									
他部門									
職員1									
↓									

参考資料編

職員配備体制（例） → スタッフの確保

連絡・指示体制整備の際に活用（職員の状況確認時に活用）

災害程度	配備	対応
震度4以下	通常通りの職員	調理室内、機器類を点検し、被害状況を把握。 被害が発生した場合、事務部門に報告する。
震度5弱	予定した職員	
震度5強		
震度6以上	出勤可能な全職員	

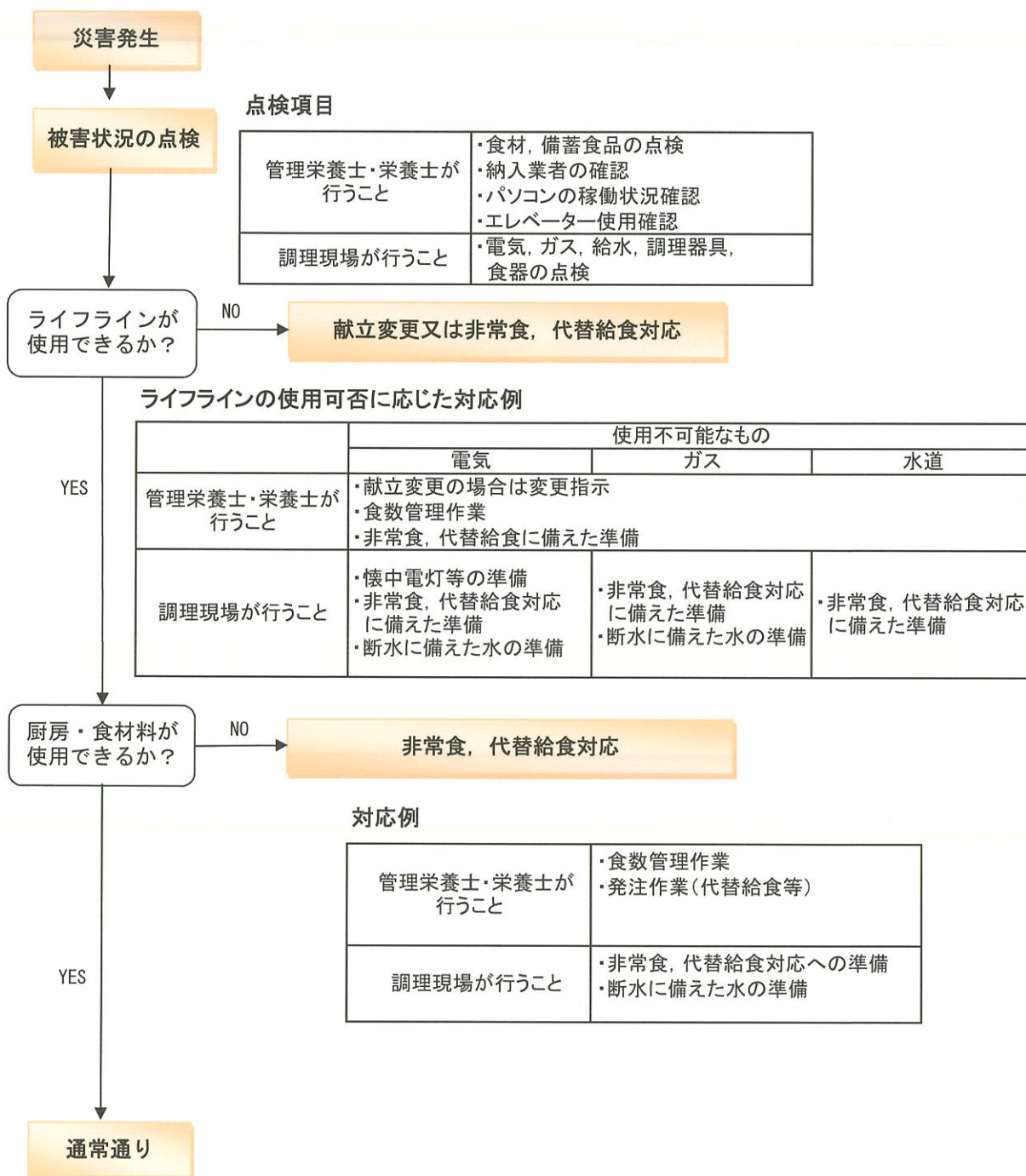
* 連絡が不可能な場合は、各人の判断により自主集合とする。

* 施設の管理栄養士・栄養士が到着するまでの間は、先に出勤した職員が被害状況を確認する。

給食施設利用不可の場合のフローチャート

栄養管理部門の長の役割

- 1 部門の統括 2 職員の状況確認 3 厨房施設の状況確認 4 非常食・代替給食の確認
5 施設内他部門との連絡・調整 6 納入業者の状況確認・調整 7 委託業者との調整 等



■給食施設種別の備え例

災害発生時にすみやかに活用できるよう、
平常時から内容を検討し準備する

施設区分	具体例	備考
病院	■米飯の缶詰、レトルト米飯、アルファ米、パン缶詰等の主食、惣菜の缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 ■エネルギー制限食、たんぱく質制限食、脂質制限食、アレルギー対応食、経管栄養等の厳重な栄養管理を必要とする特別食患者への備えが必要 ■水(調理・飲料用として)必要量を準備 ■病院の種類によっては、特殊調製粉乳(粉ミルク)、アレルギー対応ミルク、ミネラルウォーター、乳幼児用の缶ジュース、ベビーフード、乳幼児用菓子類	※病院の実状にあわせた食品の確保
介護老人保健施設	■米飯の缶詰、レトルト米飯、アルファ米、パン缶詰等の主食、惣菜の缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 ■水(調理・飲料用として)必要量を準備 ■高たんぱく、高カロリーの流動食、スープ、レトルト粥、ベビーフード等の咀嚼、嚥下障害に対応した備えが必要 → 濃厚流動食、ミキサー食、粥等のレトルト・缶類等 ■摂取障害があっても使用可能なディスポ容器等を準備する	※施設の実状にあわせた食品の確保 ※「脱水」に注意 ※とりみ剤の活用考慮
社会福祉施設	■米飯の缶詰、レトルト米飯、アルファ米、パン缶詰等の主食、惣菜の缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 ■水(調理・飲料用として)必要量を準備 ■高たんぱく、高カロリーの流動食、スープ、レトルト粥、ベビーフード等の咀嚼、嚥下障害に対応した備えが必要 → 濃厚流動食、ミキサー食、粥等のレトルト・缶類等 ■食事にこだわりのある対象者がいる場合、極力対応できるよう配慮する ■缶入りのものは怪我の危険性があるため、ディスポ容器に移して提供する	
児童福祉施設	■交通網遮断や帰宅時の安全が確保されない等の緊急時を想定し、施設内で検討が必要 ■特殊調製粉乳(粉ミルク)、アレルギー対応ミルク、ミネラルウォーター、乳幼児用の缶ジュース、ベビーフード、乳幼児用菓子類 ■使い捨てほ乳瓶等調整セット一式、離乳児食用にすりつぶすための用具	※食事回数と間食の確保 ※ほ乳瓶の消毒が難しいため、紙コップでの授乳等も考慮
学校 学校給食 センター	■交通網遮断や帰宅時の安全が確保されない等の緊急時を想定し、1食分程度備蓄しておくことが望ましい ■災害時には、学校が一時避難場所になることが多いことから、学校給食施設等を利用した炊き出し等が行われることを想定し、炊き出しにおける技術や衛生面でも指導に協力できるように日頃から備えておくことも必要	
事業所 寄宿舎	■給食提供回数や施設特性に合わせて、外部からの支援体制等、平常時から検討が必要 ■給食の運営形態は委託の場合が多いことから、業務を委託している場合は、日頃から非常時の組織や指示系統について取り決めを行っておく	

備蓄の整備

参考 4-7

災害時の状況を考慮した備蓄食品・物品の選択例

災害発生時にすみやかに活用できるよう、平常時から内容を検討し準備する

目 安		24時間以内		72時間以内		4日目以降			
区分	A	B		C		D	E	F	G
		そのままで提供できるもの		水を加えて提供できるもの		湯を加えて提供できるもの	湯前で提供できるもの	加熱が必要なもの	加熱調理が必要なもの
ライフライン	水道	×	×	×	×	△	○	○	○
	電気	×	×	×	×	△	○	○	○
必要物品	ガス	×	×	×	×	△	△	○	○
	食器・食具	要	要	要	要	要	要	要	要
	飲料水	要	要	要	要	要	要	要	要
	熱源	要	要	要	要	要	要	要	要
	やかん・鍋	要	要	要	要	要	要	要	要
	おたま・菜箸等	要	要	要	要	要	要	要	要
	調理器具全般	要	要	要	要	要	要	要	要
	調味料	要	要	要	要	要	要	要	要
	主食	〈レトルト・缶詰〉粥	パン缶詰、白飯缶、味付飯缶、乾パン、クラッカー、ビスケット、コーンフレーク	〈フリーズドライ食品〉餅・お茶漬け	〈フリーズドライ食品〉餅・お茶漬け	〈フリーズドライ食品〉餅・お茶漬け	〈レトルトパウチ食品〉米飯・粥・味付け飯	米	米
	主菜		〈魚味缶詰〉さんま蒲焼き、さば味噌煮	〈肉味付缶詰〉焼き鳥、すき焼き	〈惣菜味付缶詰〉きんぴらひじき煮	〈フリーズドライ食品〉シチュー	〈レトルトパウチ食品〉カレー・シチュー	高野豆腐、乾物	高野豆腐、乾物
食品の種類	副菜		〈野菜味付缶詰〉野菜炒め煮・野菜煮物			〈フリーズドライ食品〉野菜シチュー			野菜水煮缶、乾燥野菜、乾燥海藻類、乾燥茸類
	果物	果物缶	ドライフルーツ			即席汁物		汁(スープ)缶	
	汁物	みそ汁缶、スープ缶				スキムミルク			
	飲料	飲料水・お茶、果物・野菜ジュース、スポーツ飲料、牛乳							
	乳幼児用	〈瓶詰〉ベビーフード				粉ミルク	〈レトルトパウチ食品〉ベビーフード		
その他	ふりかけ	形態調整缶、濃厚流動食品、栄養補助食品	ポイント ・長期保存に耐えられるもの ・調理に手間がかからないもの ・持ち運びに便利なもの ・必要最低限のエネルギーや栄養素が確保できるもの ・ごみがすくないもの ・食べ慣れたもの						

非常時献立例

災害発生時にすみやかに活用できるよう、平常時から内容を検討し準備する

■火も水も使えない場合（そのまま提供できるもの）

【一般食】

災害発生当日			災害発生翌日		
1食目	パン(パン缶詰) パイン缶 牛乳 (調理済みの副菜)	1袋 1缶(110g) 200cc 災害発生時間帯より 出来たおかずがあれば	4食目	全がゆ まぐろ水煮缶 白桃缶 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(80g) 1缶(110g) 1袋(2g)
2食目	パン(パン缶詰) スープ 白桃缶 ペットボトルお茶	1袋 1袋(200g) 1缶(110g) 1本(250g)	5食目	全がゆ スープ りんご缶 ペットボトルお茶	1缶(280g) 1缶(200g) 1缶(110g) 1本(250g)
3食目	パン(パン缶詰) 鮭水煮缶 みかん缶 乳酸菌飲料	1袋 1缶(150g) 1缶(110g) 1本(65ml)	6食目	全がゆ 鮭缶 みかん缶 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(150g) 1缶(110g) 1袋(2g)

* 災害翌日はプロパンガスコンロ、またはカセットガスコンロを使用し、缶入り全がゆを湯煎にかけて温めて提供する。

【うらごし・嚥下困難】

災害発生当日			災害発生翌日		
1食目	全がゆ 形態調整デザート 形態調整果実 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(70g) 50g 1袋(2g)	4食目	全がゆ 形態調整デザート 形態調整果実 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(70g) 50g 1袋(2g)
2食目	鮭かゆ スープ 形態調整果実 ペットボトルお茶	1缶(280g) 1袋(200g) 50g 1本(250g)	5食目	鮭かゆ スープ 形態調整果実 ペットボトルお茶	1缶(280g) 1袋(200g) 50g 1本(250g)
3食目	全がゆ 形態調整惣菜缶 形態調整果実 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(95g) 50g 1袋(2g)	6食目	全がゆ 形態調整惣菜缶 形態調整果実 ふりかけ	1缶(280g) 1缶(95g) 50g 1袋(2g)

* 全がゆはカセットコンロを利用し、缶入りの全がゆを湯煎にかけて温めて提供する。

■ 連絡先一覧

【県庁・保健所・市町村】

平成27年3月現在

名 称	栄養・食生活 支援担当課	TEL	FAX	災害対策 担当課	TEL	FAX
徳島県	健康増進課	088-621-2208	088-621-2841	南海地震防災課	088-621-2281	088-621-2987
徳島保健所	健康増進担当	088-602-8904	088-652-9334	医療企画担当	088-652-5152	088-652-9334
阿南保健所	健康増進担当	0884-28-9874	0884-22-6404	防災・企画医療担当	0884-28-9867	0884-22-6404
美波保健所	健康増進担当	0884-74-7376	0884-74-7365	健康増進担当	0884-74-7376	0884-74-7365
吉野川保健所	健康増進担当	0883-36-9018	0883-22-1760	医療企画担当	0883-24-1114	0883-22-1760
美馬保健所	健康増進担当	0883-52-1016	0883-53-9446	医療企画担当	0883-52-1017	0883-53-9446
三好保健所	健康増進担当	0883-72-1123	0883-72-6884	医療企画担当	0883-72-1122	0883-72-6884
徳島市	保健センター	088-656-0531	088-656-0514	危機管理課	088-621-5526	088-625-2820
鳴門市	健康づくり課	088-684-1137	088-684-1336	危機管理課	088-684-1217	088-684-1336
小松島市	保健センター	0885-32-3551	0885-32-4145	市民安全課	0885-32-2227	0885-32-3522
勝浦町	福祉課	0885-42-1502	0885-42-3028	総務税務課	0885-42-2511	0885-42-3028
上勝町	住民課	0885-46-0111	0885-46-0323	総務課	0885-46-0111	0885-46-0323
佐那河内村	健康福祉課	088-679-2971	088-679-2125	総務企画課	088-679-2113	088-679-2125
石井町	保健センター	088-674-0001	088-674-0333	いのちを守る防災・ 危機対策課	088-674-1171	088-675-1500
神山町	健康福祉課	088-676-1114	088-676-1100	総務課	088-676-1111	088-676-1100
松茂町	保健相談センター	088-683-4533	088-699-4521	危機管理室	088-699-8725	088-699-6010
北島町	保健相談センター	088-698-8909	088-698-8925	危機情報管理室	088-698-9807	088-698-3642
藍住町	保健センター	088-692-8658	088-637-3158	総務課	088-637-3111	088-637-3154
板野町	福祉保健課	088-672-5580	088-672-5580	総務課	088-672-5980	088-672-5553
上板町	福祉保健課	088-694-6810	088-694-5903	企画防災課	088-694-6824	088-694-5903
阿南市	保健福祉部 保健センター	0884-22-1590	0884-22-1894	防災対策課	0884-22-9191	0884-28-9884
那賀町	相生保健センター	0884-62-3892	0884-62-3893	地域防災課	0884-62-1183	0884-62-1172
牟岐町	健康生活課	0884-72-3417	0884-72-2716	総務課	0884-72-3411	0884-72-2716
美波町	保健福祉課	0884-77-3621	0884-77-1666	消防防災課	0884-77-3619	0884-77-1666
海陽町	保健福祉課	0884-73-4311	0884-73-3880	防災課	0884-73-4163	0884-73-3097
吉野川市	健康増進課	0883-22-2268	0883-22-2245	防災対策課	0883-22-2235	0883-22-2248
阿波市	健康推進課	0883-36-8703	0883-36-8767	危機管理課	0883-36-8703	0883-36-8767
美馬市	保険健康課	0883-52-5611	0883-53-8990	総務課	0883-52-1677	0883-52-5758
つるぎ町	保健センター	0883-62-3313	0883-62-3312	危機管理課	0883-62-3111	0883-62-4944
三好市	保健センター	0883-72-6767	0883-72-6664	危機管理課	0883-72-7625	0883-72-7203
東みよし町	健康づくり課	0883-82-6323	0883-82-6307	総務課	0883-82-6303	0883-76-1010

【関係団体】

名 称	TEL	FAX
公益社団法人 徳島県栄養士会	088-626-0166	088-626-0166
徳島県食生活改善推進協議会	088-621-2208	088-621-2841
徳島県集団給食施設協議会	088-621-2208	088-621-2841

■ 参考, 引用文献 一覧

1	徳島県地域防災計画 (平成25年10月修正)	徳島県危機管理部
2	徳島県災害時保健衛生マニュアル (平成24年3月)	徳島県保健福祉部
3	新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン (平成18年3月)	新潟県福祉保健部
4	新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドラインー実践編ー (平成20年3月)	新潟県福祉保健部
5	災害時の栄養・食生活支援マニュアル (平成23年4月)	独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会
6	香川県災害時保健活動マニュアル ～栄養・食生活支援編～ (平成24年3月)	香川県健康福祉部 健康福祉総務課
7	岐阜県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン (初版) (平成24年3月)	岐阜県健康福祉部 保健医療課
8	災害時の食生活支援のための手引き (改訂版) (平成24年3月)	みんなでつくる災害時の食生活支援 ネットワーク ／岡山県美作保健所勝英支所
9	三重県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン (初版) (平成24年10月)	三重県
10	災害時の給食提供に関するガイドライン (暫定版) (平成24年10月)	京都市
11	災害時の特定給食施設等のためのマニュアル策定の手引き (平成25年3月)	山梨県
12	地域保健従事者の派遣支援活動ガイドライン (平成25年3月)	日本公衆衛生協会
13	災害時における栄養・食生活支援マニュアル (平成25年3月)	富山県厚生部健康課
14	(平成25年度保育科学研究) 保育所における災害時対応マニュアル ～給食編～ (平成26年1月)	(公社) 日本栄養士会
15	日本栄養士会災害支援チーム活動マニュアル (基礎編) Ver.1 (平成26年2月)	(公社) 日本栄養士会
16	緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド (平成26年2月)	農林水産省
17	岩手県災害時栄養・食生活支援マニュアル (平成26年3月)	岩手県保健福祉部
18	埼玉県災害時栄養管理ガイドライン (平成26年3月)	埼玉県保健医療部 健康長寿課
19	災害復興支援活動および日本栄養士会災害支援チームに関する 報告書 (平成26年9月)	(公社) 日本栄養士会

■ 検討メンバー 一覧

○ 災害時栄養管理体制検討委員会メンバー

所 属			氏 名	
学識者	徳島大学病院 救急集中治療部災害医療診療部	特任教授	今中 秀光	
	四国大学生生活科学部（管理栄養士養成課程）	教授	曾川美佐子	
医療機関	徳島大学病院栄養部	部長	濱田 康弘	
関係団体	(公社) 徳島県栄養士会	会長	高橋 保子	
	徳島県集団給食施設協議会	会長	日比野敏行	
	徳島県食生活改善推進協議会	副会長	森 智恵子	
行政	市町村	阿南市防災部防災対策課(防災主管課)	課長	近藤 義昭
	保健所長会	阿南保健所	所長	中川 洋一
	県庁	危機管理部	副部長	石本 寛子
	〃	南海地震防災課	課長	金井 仁志
	〃	安全衛生課	課長	西條 和芳
	〃	保健福祉政策課	課長	岡田 芳宏
	〃	健康増進課	課長	鎌村 好孝

○ マニュアル作成検討会メンバー

所 属				氏 名	
県	県庁		危機管理部	副部長	石本 寛子
			保健福祉政策課	係長	奥田 理悦
			健康増進課	課長	鎌村 好孝
			〃	課長補佐	柴原 恵美
			〃	主任	矢野 佳世
	保健所		徳島保健所	主任	岡 友美
			阿南保健所	主事	奥山 舞子
			美波保健所	主査兼係長	播 紀子
			吉野川保健所	主任	黒田 裕子
			美馬保健所	主任	竹谷 水香
災害時 コーディ ネーター	保健衛生	東部	徳島保健所	課長	藤原 里美
		南部	阿南保健所	課長	佐藤加代子
		西部	美馬保健所	課長補佐	松村美智子
	介護福祉		長寿保険課	係長	八木 雅史
	医療		健康増進課（※再掲）	課長	鎌村 好孝
	薬務		薬務課	係長	高瀬 真紀
	東部		阿波市	課長	三木 敦子
市町村	南部		〃	課長補佐	田島 紀子
			阿南市	所長補佐兼係長	山下 恵美
			〃	主任栄養士	松田 香里
	西部		美馬市	保健師長	大垣 安代
			〃	栄養士長	大塚 優子
給食 施設 協議会	徳島保健所管内集団給食施設協議会		たまき青空病院	看護師長	石田ゆうき
	阿南保健所管内集団給食施設協議会		阿南共栄病院	事務長	井澤 智
	海部郡給食施設協議会		特別養護老人ホームねんりん	施設長	西田 健人
	吉野川保健所管内集団給食施設協議会		さくら診療所	管理栄養士	渡部 知美
	美馬保健所管内集団給食施設協議会		つるぎ町立半田病院	管理栄養士	片岡 久治
	三好集団給食施設協議会		永楽荘	施設長	前田 孝樹
関係 団体	(公社) 徳島県栄養士会		JDA-DAT担当者	管理栄養士	濱口 静子
			〃	管理栄養士	盛岡 和代
			〃	管理栄養士	篠原智恵美
医療 機関	徳島県立中央病院		医療局 栄養管理科	管理栄養士	篠原智恵美
	徳島大学病院		栄養部	管理栄養士	長尾 紀子
	徳島赤十字病院		医療技術部 栄養課	管理栄養士	栢下 淳子

徳島県災害時栄養・食生活支援マニュアル

平成27年3月

平成31年3月改定

編集・発行 徳島県保健福祉部健康増進課

〒770-8570 徳島県徳島市万代町1丁目1番地

電話番号 088-621-2208

ファクシミリ 088-621-2841