

その他にも①：乳幼児の食事についての注意点

食べ慣れた食品を備蓄しましょう

(備蓄例)

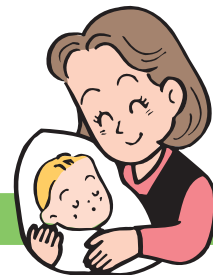
- ☆粉ミルク（スティックタイプが便利）・・・母乳不足時や離乳食に活用!
- ☆粉ミルクを溶かす水（軟水を準備。井戸水は×）
- ☆哺乳瓶 ☆離乳食（レトルトなど） ☆食器やスプーンなど



災害時には、
すぐに物資が
揃わないことも
想定されます。
各自が責任を持って
備えましょう!

食物アレルギーがある場合

- 物資が届かない場合もあるので**1週間程度（少なくとも3日以上）**の備蓄をします!
- ☆アレルギーに対応した食品（アレルギー用ミルク、アレルギー対応食品など）
 - ☆避難所では、必ず医療スタッフに申し出てください。



哺乳瓶がない時

紙コップやスプーンでもかわりになります。

- ①赤ちゃんのごきげんな時に
- ②お母さんの膝の上で縦抱きにして
- ③コップが赤ちゃんの下唇に触れるくらいに、コップを傾けて
- ④赤ちゃん自身が飲めるようにします。



※紙コップは小さいサイズが良い。 (WHO ガイドライン「乳幼児の栄養法」)

離乳食の備蓄がない時

- 5～6ヵ月 母乳やミルクで代用
- 7～11ヵ月 スプーンでつぶしたり、お湯を加えてお粥状に
- 12ヵ月以降 ごはんにみそ汁を入れ「かんたんおじや」に
 - ※十分に火が通ったものを与えます。
 - ※柔らかく煮た大根や芋なども使えます。
 - ※塩分はなるべく控えめに
 - ※食器やスプーンは清潔に

その他にも②：高齢者の食事についての注意点

食べ慣れた食品を備蓄しましょう

(備蓄例)

- 咀嚼に合わせて、やわらかい備蓄食品
(レトルトのお粥、介護食のおかず、ゼリー濃厚流動食、スープ類など)
- 嚥下に合わせて、とろみ剤など ● 使いやすい食器とスプーンなど



災害時には、
すぐに物資が
揃わないことも
想定されます。
各自が責任を持って
備えましょう!

しっかり水分と食事を!!

こまめに水分補給をしましょう!

高齢者は喉の渇きを感じにくくなっています。
トイレを気にして、水分を控えることもあります。
食事の量が減れば、水分や栄養は不足します。



食欲が出ない時は…

温かい汁物や、栄養素を調整したゼリー飲料などを利用しましょう!

水分不足は
危険です!



脱水症

心筋梗塞，脳梗塞
などの慢性疾患

水分が不足すると
起こりやすい症状

エコノミークラス
症候群

便秘

など
徳島県

飲み込みにくい時は

- 食事の時の姿勢に気をつけます。
横になったままではなく、座るか、少し身を起こして食べます。
あごは軽く引いた状態にします。
- 食事の前に少量の水で口を湿らせます。
- 食品と水分（水やゼリー）を交互に摂ります。
- 一口の量を少なくします。

押さえておきたい!衛生管理のポイント

災害時は、食中毒や感染症の予防を心がけ、特に衛生面に気を配ることが大切です。

食中毒を予防しましょう!

①細菌を付けない

流水が使える時は、調理前と直後には石鹸で手を洗いましょう。

断水時は、ウェットティッシュなどを利用しましょう。

直に食品に触れないように、ラップ・使い捨て手袋・ポリ袋などを活用しましょう。

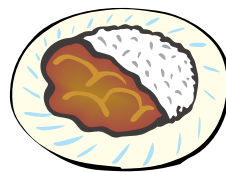
②細菌を増やさない

細菌は時間の経過とともに増えていきます。

調理したものは、早めに食べましょう。

③細菌を殺す

加熱が必要なものは、中心部まで十分に加熱しましょう。



感染症を予防しましょう!

下痢、腹痛、発熱等の症状がある人や手に傷がある人は、調理作業をしないようにしましょう。

ノロウイルス対応の消毒液の作り方

<食器・ドアノブ・衣類など>

家庭用塩素系漂白剤 10ml+水 2.5L (500mlのペットボトル5本分)

<嘔吐物や便などが直接付着した場所>

家庭用塩素系漂白剤 10ml+水 0.5L (500mlのペットボトル1本分)



ペットボトルのキャップ 1 杯
約 5ml

知っておくと便利なポリ袋レシピ

～限られた食品や資源を有効に活用～

ポリ袋レシピの注意点

①使用するポリ袋

ポリエチレンで出来ている半透明の袋。
(透明の袋は、熱に耐えられないので注意)
130℃まで耐えられる物を使用する。

②熱湯を沸かしたお鍋

ポリ袋が鍋肌に当たって破れるのを防ぐため、耐熱性の皿やシリコンの落とし蓋などを敷くと良い。

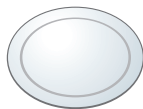
沸騰後は蓋をしない。

(温度が上がりすぎ、ポリ袋が破ける。)



③熱源に電磁調理器を使う場合

なべ底から温度が上がるため必ず耐熱性の皿かシリコンの落とし蓋などを敷く。



ポリ袋レシピの利点

●調理が簡単

ポリ袋に材料を入れて、鍋で温めるだけで調理できる。

●おいしく、栄養素を逃がさない。

食材にとろ火で熱を加えるので、うま味を引き出す事ができる。密閉状態にするので、栄養素も逃がさない。

●塩分も糖分も抑えられる。

真空状態に近づけることで、調味料が食材の中までしっかりしみこむため、少ない調味料ですむ。

●違う種類の料理を同時に調理できる。

●茹でる水は飲料水でなくても良い。

●後片付けも簡単。

限られた食品や資源でできる簡単バランスレシピ

主食、主菜、副菜、汁物、デザート別に簡単バランスレシピを紹介します。
右上に必要なライフライン記号と備蓄してほしい主な材料を示していますので、調理の参考にしてください。

調理に必要なライフライン記号の見方

ポリ袋レシピ



水



熱源あり



熱源なし



レシピの分量について

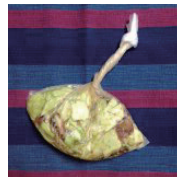
- 家庭で調理をする場合の参考に、2人分の材料を掲載しています。
 - 避難所での炊き出しや備蓄の参考に50人分の材料を掲載しています。
- ※大量調理する場合、調味料はまず7割程度入れて、味を調整しながら追加してください。

ポリ袋レシピの空気の抜き方

1. 水を張ったボウルにポリ袋を入れ、水圧で袋の中の空気を抜き、袋の口をくるくると巻いてねじる。(真空状態に近づける)



2. ねじった口はポリ袋の上のほうで縛る。



※材料は均一に火が通るようにできるだけ平たくする。

主食、主菜、副菜をバランス良く組み合わせて、「心」と「身体」の「力」となる食事を!