

いざというときのために  
**家庭で備える**

**「災害時・緊急時の  
栄養・食事確保ガイド」**



(市町名)

---

# 「災害時・緊急時の栄養・食事確保ガイド」の使用にあたって

## 家庭での食の備えはなぜ必要？

- 災害が発生した時には、電気・水道等のライフラインが使用できなかつたり、必要な食品が手に入らない等の状況が発生します。
- そうした状況になった場合、速やかに市町村により避難所が設置され、炊き出しや救援物資等により食事が提供されることとなりますが、緊急時の制約のある中で大勢の方へ提供するため、かなり制約のある食事にならざるを得ません。また避難所にたどりつくまで徒歩では相当に時間がかかる場合や、高層階に居住していて降りられないなどの場合も想定されます。その間の食料や水の確保も必要になります。そうした状況が長期化した場合は、低栄養状態が心配され、命にかかわる深刻な状況にもなりかねません。
- 災害時には、避難所においても特に乳児のミルクやアレルギー対応の食品、かゆなど高齢者向けのものや、腎臓病、糖尿病、高血圧患者等、自宅で食事療養をしている方などに対応した特殊食品については、かなり入手困難な状況になります。
- 災害時の食事は、単に命をつなぐだけではなく、精神的な大きな支えになったり、重労働を行うためのエネルギーの補給、疲労回復等たくさんの役割があります。
- このように、災害時に「家族が必要な栄養・食事を確保することができる」ことは非常に大切なことです。平常時の今こそ、我が家で必要となる食品をチェックし備えることが大切です。

いざという時「食」で困らないために、このガイドを日頃からご活用ください。

いざという時困らない！

必要な備蓄食品

2ページ、7～11ページをご覧ください

対象別  
備蓄のポイント

2～4ページ、7～11ページをご覧ください

非常時の持出食品

5ページをご覧ください

備えておきたい  
調理器具

6ページをご覧ください

我が家の  
備蓄品リスト

7～11ページをご覧ください

食料備蓄の要件を備え、非常時でも栄養確保ができるように、**管理栄養士**が考えました。各家庭にあわせて備蓄品リストを完成させましょう。このリストは、日頃の栄養管理にも活用できます。

# いざという時困らない！ 必要な備蓄食品

ここでは、一般的な家庭での備蓄食品例とそれを使った献立例を記載しました。  
備蓄食料は、常に必要な量と種類が備蓄できるよう、「備蓄品リスト」(7～11ページ)で管理しましょう。

## 必要な備蓄食品の種類と量

※家族の3日分程度の食料と水の備蓄が必要です

<食料備蓄例> ※水、熱源、電気使用不可を想定

	<1人3日(9食)分>		<4人家族3日分>
主食	パン缶詰	1食1缶 × 3食	12缶
	レトルト御飯	1食1パック × 6食	24パック
主菜	魚缶詰・肉缶詰	1食30g × 9食	大9缶 (小18缶)
	野菜ジュース(100%)	1食200ml × 3食	12本
副菜	野菜缶詰	1食70g × 6食	12缶
	果物缶詰	1日100g × 3日	6缶
果物	果物缶詰	1日100g × 3日	6缶
牛乳	ロングライフ牛乳	1日200CC × 3日	12本(1本200CC)

※主菜は、魚缶詰(シーチキン、魚水煮、魚味付、いか味付等)と肉缶詰(牛肉大和煮、コンビーフ、焼き鳥、ソーセージ等)を組み合わせる用意します。大1缶=内容量180g位 小1缶=内容量80g位

※熱源があれば、あたためや汁物、冷凍品等も使え、満足度がアップします。

<飲料水の備蓄> ~3日分~

○1人1日  $3\frac{1}{2}$ リットルの水を3日分 備蓄しましょう  
 $3\frac{1}{2}$ リットル × 3日 × 家族の人数

※この他に生活用水が必要となりますので、活用できる水源を確保しておきましょう。

## <備蓄品を使った献立例>

※水、熱源、電気使用不可を想定

発災  
1日目

- ◇朝食…パン缶詰、ソーセージ缶、野菜ジュース、LL牛乳
- ◇昼食…レトルト五目御飯、魚水煮缶詰、サラダ缶、果物缶
- ◇夕食…レトルト白飯、牛肉の大和煮缶、野菜水煮缶

発災  
2日目

- ◇朝食…パン缶詰、シーチキン缶、野菜ジュース、LL牛乳
- ◇昼食…レトルト白飯、いか味付缶、野菜水煮缶、果物缶
- ◇夕食…レトルト五目御飯、魚水煮缶詰、サラダ缶

発災  
3日目

- ◇朝食…パン缶詰、ソーセージ缶、野菜ジュース、LL牛乳
- ◇昼食…レトルト白飯、牛肉大和煮缶、野菜水煮缶、果物缶
- ◇夕食…レトルト五目御飯、シーチキン缶、サラダ缶



家族に高齢者や乳幼児、妊娠中の方及び食事療養中の方がいる場合には、備蓄食料も特別の配慮が必要になります。詳しくは、本ガイドの2～4ページをご覧ください。

# いざという時困らない！ 配慮が必要な対象別備蓄とポイント

日頃から食事の配慮が必要な高齢者、乳幼児、妊産婦等や、生活習慣病で治療中の方等は、災害時はいつもの生活や食事ができないので、体調をくずしやすくなります。体調を良好に維持するための注意点や備蓄のポイントを確認しておきましょう。

なお、食生活の不安や疑問は、市町村や保健所の栄養士に相談するようにしましょう。

【相談先】 茨城県 保健所(健康増進課) Tel: \_\_\_\_\_  
市 課 Tel: \_\_\_\_\_

## 高齢者

### 注意点と備蓄・配慮ポイント



#### ○脱水に注意

高齢者の場合は、のどの渇きを感じにくいいため、「脱水症状」になりやすくなってしまいます。特に、災害時はいつもの食事がとれないので注意が必要です。1人1日3ℓの水分(食事の水分を含む)を摂取するように心がけましょう。



★トイレが十分に利用できないため、水分を控えることが考えられるので、ポータブルトイレを用意すると便利です。

#### ○低栄養に注意

いつもの食事と違い、災害のストレスなどから食欲が低下して、食事量が少なくなるので、低栄養に注意しましょう。



★消化のよい食品: おかゆ(レトルト等)、ベビーフード(びんづめ等)、刻み食(レトルト等)

→ 備蓄リスト(7ページ~)で、具体的な食品を確認しましょう。

★温かい食事は食欲がわくので、カセットコンロ等を利用

## 乳幼児

### 注意点と備蓄・配慮ポイント



#### ○授乳回数、食事とおやつの回数、食事の内容はいつもどおり

乳幼児は消化器官等が未熟なため、一度に多くの食事ができません。いつもどおりの回数と食事内容を確保する必要があります。日頃飲み慣れている粉ミルクや食べ慣れている食品の用意が大切です。



★粉ミルク、ベビーフード(びんづめ等)、アレルギー用食品(使用している場合) → 備蓄リスト(7ページ~)で、具体的な食品を確認しましょう。

★粉ミルクを溶く水(軟水)、ほ乳瓶、紙コップ(ほ乳瓶が使用不可の時は紙コップで代替可)

★カセットコンロ等(加熱すると衛生的)



#### ○脱水に注意

水分不足による脱水症状に留意しましょう。粉ミルクを調整するときやフリーズドライの離乳食を調理する時にも水は不可欠です。



★1人1日当たり2~3ℓの水(ミルク専用の殺菌した水も市販されています。)を用意しましょう。

#### ○ストレスに注意

乳幼児は生活環境の変化を受けやすく、ストレスが食生活にも影響を及ぼすことがありますので、ストレスを発散できるような環境づくりが大切です。



★遊び場の確保やボランティアからの支援を積極的に受けましょう。

○栄養量の確保と十分な安静が必要

妊娠中期・末期、授乳期は、いつもより多くの栄養が必要です。また、体重増加や高血圧等により食事制限が必要な場合は、食べる量、栄養バランス、塩分に注意します。便秘になりがちなので、野菜不足にも注意しましょう。



- ★各種食品のほか、特にカルシウム(スキムミルク、カルシウム強化食品)、鉄分(魚・肉缶詰、ドライフルーツ)が補給できる食品、野菜・海草の缶詰や乾物、野菜ジュース  
→ 備蓄リスト(7ページ〜)で、具体的な食品を確認しましょう。
- ★授乳期の場合、環境の変化により母乳の出が悪くなることもあるので、赤ちゃん用粉ミルク、粉ミルクを溶く水(軟水)、ほ乳瓶、紙コップを用意しましょう。

○日頃の食事療法と食品の備蓄が大切

病気に合わせた食事療法が大切ですが、食品が手に入らなかったり、調理ができなかったりするので、病気に合ったエネルギー、栄養バランス、塩分、野菜摂取等に注意しましょう。特別な食品を使用している場合は、多めに備蓄しておきましょう。



- ★野菜・海草の缶詰や乾物、野菜ジュース
- ★低カロリー食品、低ナトリウム食品、低たんぱく質食品等(病者用特別用途食品を使用している場合)  
→ 備蓄リスト(7ページ〜)で、具体的な食品を確認しましょう。

特に備えたい疾病対策

○ビタミン・ミネラルの補給が必要

のどや鼻の粘膜を強くするためには、ビタミンA、ストレスに対する抵抗力をつけるためにはビタミンCが必要です。しかし、これらの栄養素の供給源である新鮮な野菜や果物は災害時に手に入りにくい食品です。



- ★野菜ジュース、果汁、ビタミン剤等

○脱水に注意

熱が高く食欲がないときは、脱水状態にならないように、水分の補給に努めます。



- ★水、お茶、野菜ジュース、果汁、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等

○消化がよく、やわらかい食事が大切

食欲がなく、消化機能がおとろえた時には、やわらかく、あっさりした食事にします。



- ★おかゆ(レトルト等)、野菜の煮物(缶詰等)、魚の水煮(缶詰等)、高野豆腐、麩

○温かい食事が大切

温かい食事で、体の内側から温めるようにします。



- ★カセットコンロ等の加熱器具の備え



## 便秘

### 注意点と備蓄・配慮のポイント

#### ○便通を良くすることが大切

便の量を増やし、腸を通過する時間を短くすることと腸内でガスを発生させ、腸管を刺激することで便通を良くすることに心がけます。このためには、野菜を中心とした食事をとることが大切ですが、災害時には手に入りにくい食品ですので、代替になる食品の備蓄が大切です。

また、排便習慣をつけるために普段から適度な運動(歩く、体操)とお腹のマッサージをするなど、正しい生活リズムを身につけましょう。



##### ★便の量を増やす食品

野菜の煮物(缶詰等)、野菜・海藻の素材缶詰(コーン、ひじき等)乾物類(野菜、海藻、きのこ)

##### ★ガスを多く発生させる食品

豆(缶詰)、マッシュポテトフレーク、干しいも、バナナ

## 下痢

### 注意点と備蓄・配慮のポイント

#### ○水分、ビタミン、ミネラルの補給

下痢によって失われる水分、ビタミン、ミネラルの補給が大切です。ただし、冷たい飲み物は、腸管を刺激するので、少しずつ、ゆっくりと飲み込むようにしましょう。



★水、お茶、野菜ジュース、果汁、汁物(缶詰、レトルト)、スポーツドリンク、ゼリー等

#### ○消化がよく、やわらかい食事が大切

食欲がなく、消化機能が衰えることも多いので、やわらかく、あっさりした食事にします。また、食事の回数を増やし、一度に多く食べず、よくかんで消化器官の負担を少なくすることも大切です。



★おかゆ(レトルト等)野菜の煮物(缶詰等)、魚の水煮(缶詰等)  
高野豆腐、麩

#### ○消化しにくい食品、刺激の強い食品や料理は避けます。

<避けたい料理等>

★油を使った料理(揚げ物、炒め物、サラダ等)

★繊維の多い野菜(山菜、ごぼう、きのこ、こんにゃく、海藻)

★刺激の強い野菜(玉ねぎ等)、コーヒー、アルコール類、炭酸飲料、香辛料

★腸内でガスを発生させる食品(豆類、いも、かぼちゃ、バナナ)

#### ○温かい食事も大切

温かい食事や飲み物で、消化器官の負担を少なくすることができます。



★カセットコンロ等の加熱器具の備え

#### <避難所に行った時には・・・>

避難所に避難した時には、持参の備蓄品で不足が見込まれる特別な支援が必要な事柄については、避難所の担当者に申し出るようにしましょう。

(粉ミルク、離乳食、アレルギー対応ミルク(食)、軟食、特殊食品等)

# いざという時困らない！非常時の持ち出し食品

災害等非常時(災害発生直後～緊急対策)の食料は、一般の備蓄とは別に「非常用持ち出し食品」として下記の例を参考に非常用持ち出し袋に入れておきましょう。種類は、一般的に加熱調理せずにごく食べることができる乾パンや缶詰、レトルト食品等になります。(7～11ページの「備蓄品リスト」参照)

## 非常用持出袋の中身

- ◆家族の人数・年齢に応じた、最低限必要な準備を。
- ◆男性で15kg以下、女性で10kg以下にまとめる。
- ◆取り出しやすく、目につきやすい場所に備え、家族全員が保管場所を知っておくことが大切。

### 非常備蓄食品

<1人1日分程度を持出袋に入れた例>

- 飲料水 500mlペットボトル 3～6本
- 野菜ジュース(200ml) 1本
- パン缶 1缶
- レトルト味付けご飯 1袋
- レトルト白飯 1袋
- 肉・魚の缶詰 小2缶
- 野菜の缶詰 小2缶
- 果物缶 小1缶
- 板チョコ等 1個

※その他、粉ミルクやアレルギー対応食などの特殊な食品が必要な場合は忘れずに。  
※品目、分量、日数は状況により加減してください。

### 照明・衣類等

- 火器(マッチ、ライター等)
- 防寒具(手袋、マフラー等)
- 灯り(懐中電灯等)
- 救急箱
- 携帯用ラジオ

等

### 簡易トイレ等

- 携帯トイレ
- ティッシュペーパー
- ぬれティッシュ

等

※その他、必要と思われるもの

# いざという時困らない！ 備えておきたい調理器具

災害時にはガスや電気、水道等のライフラインが使えない場合があります。このような時のために、アウトドアで使用する器具やガス器具を用意しましょう。特に熱源の備えがあると、食事の内容が飛躍的に広がります。また、ライフラインの中で電気が早く復旧する場合がありますので、電気製品を上手に活用しましょう。

## 電気が使えないとき

### 【卓上カセットコンロ】

調理のほかに湯沸かしとしても使えるので、備えておきたい器具です。予備のカセットボンベも一緒に準備しましょう。



### 【七輪(バーベキューコンロ等)】

炭や木(薪)等を燃料として使うため、屋外の調理に利用できます。火をつけるためのマッチやライター、炊きつけとしての新聞紙や牛乳パック等も一緒に準備しましょう。

### 【キッチンバサミ】

まな板を使わず、材料等を切ることができます。



### 【その他(お役立ち物品)】

ラップ、アルミホイル、**使い捨て食器**、**割り箸**、スプーン、ナイフ、缶切り、牛乳パック、**紙コップ**、新聞紙 等

## 電気が使えるとき

### 【電子レンジ】

冷凍食品の解凍や食品の温め、少量の調理にも使用できて便利です。水がない場合でも生野菜を茹でた状態にするほか、布巾の乾燥・消毒(1枚につき約50~60秒)、開封したレトルト食品を温めることもできます。

### 【電気炊飯器】

米の炊飯以外に、粥やみそ汁を作ったり、冷たいご飯の温めにも利用できます。

### 【オーブントースター】

トースト、焼き魚などをはじめ、幅広く利用できます。



### 【ホットプレート】

炒め物、卵焼き、焼き魚に利用できます。

### 【煮物用電気鍋】

煮込み料理、ゆで卵、味噌汁を作るときに利用できます。

## お役立ちメモ

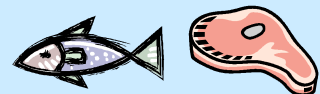
## 停電時の冷蔵庫内食品の扱い

停電時の冷蔵庫は、「貯蔵庫」ではなく「食品を収納しているクーラーボックス」になってしまいます。冷凍・冷蔵庫に残された食品を①「すぐに食べきるもの」や②「調理等で日持ちするもの」③「常温でも日持ちするもの」に分け、有効に活用しましょう。

### ①【すぐに食べきるもの】

常温で保存することで、腐敗等がすぐに進むような食品は、廃棄せずに有効活用するためにも早めに食べるようにしましょう。

例) 冷蔵食品(手作りのお惣菜、肉・魚類、豆腐 等)  
冷凍食品(冷凍ごはん、冷凍めん、冷凍野菜 等)



### ②【調理等で日持ちするもの】

生鮮食品のままでは腐敗等がすぐに進むため、火を入れたり、天日干ししたり、塩漬け、砂糖漬け等の作業により保存性を高めて、廃棄せずに有効活用するようにしましょう。

例) 肉、魚等の生鮮食品

### ③【常温でも日持ちするもの】





いざという時困らない！

災害時・緊急時に栄養確保ができる

# 「我が家の備蓄品リスト」と便利な活用



この備蓄品リストは、家庭で災害時・非常時でも栄養確保ができるような備蓄をするために、管理栄養士が考えたものです。いざという時のために、また、日頃の栄養バランスを見直すことにも役立つように作られていますので、家族全員分の食料備蓄を、このリストに書き入れて、「我が家の備蓄品リスト」を作ってみましょう。  
非常持出袋用以外に、通常の保存の利く食料を数日分備蓄しておくことが有効です。

「我が家の備蓄品リスト」の使い方



- 1 主な栄養素別に、4つの食品群に分けてあります。それぞれの群ごとに備蓄品を用意するとバランスが良くなります。※その他の欄は、災害発生直後等に役立つと思われるものをリストアップしました。
- 2 各食品群とも3日分程度を目安に、家族全員分の備蓄を考えて記入してみましょう。
- 3 水・熱源・電気が使用不可の場合も想定して備蓄食品を選んでみましょう。(組合せ例参照)
- 4 この表の備蓄食品は、比較的長期保存ができ、身近なスーパー等で入手可能な食品からリストアップしてあります。各家庭に合わせて、日常で使用・補充が容易なものを選んでリストを完成させてください。表中、◆印の食品は、塩分の多い食品のため、注意してください。
- 5 対象・症状別の活用欄は、被災時に起こる困ったことを解決するために活用してください。空欄は、必要に応じアレルギー除去品や高血圧、糖尿病等食事療法のチェック等にご活用ください。

食品群区分	種類	備蓄食品名	大人1人1日分の目分量(A)	我が家の準備量 (A)×家族人数×日分	保管状態	長期保存 ※持出袋用は[持]と記入	目安保存期間 [賞味期限] ※商品により異なる 更新時に確認・記入を	活用例		対象・症状別の活用							
								水・熱源・電気 使用不可の時 (ライフライン寸断)		水・熱源・電気 使用可の時 (新たな食材入手困難)		離乳食 向き	高齢者 向き	下痢の時 おすすめ (×は注意)	便秘の時 おすすめ		
								使用可の食品	大人1人1日の組合せ例	大人1人1日の組合せ例							
1群 (乳・卵)	乳製品	スキムミルク	20g (大さじ3)		常温	○	1~2年 [ ]	○ 他の食品に混ぜる等		スキムミルク 20g		○					
		ロングライフ牛乳	200ml		常温		60日 [ ]	◎	LL牛乳 200ml				○				
		チーズ類 (プロセスチーズ・常温保存品)	40g		常温		4ヶ月~1年 [ ]	◎					○				
		ヨーグルト	100ml		常温		3週間 [ ]	○ 直後は可					○				
		(粉ミルク缶)乳児・幼児			常温		1年 [ ]					○					
		※1日にどれか1つを選んで食べましょう。			計	日分											
	卵	卵スープ(フリーズドライ)	1袋		常温	○	1年半 [ ]						○				
		全卵水煮(袋)	1個(50g)		常温	○	3年 [ ]	◎									
		うずらの卵水煮缶	5個(50g)		常温	○	2年 [ ]	◎	うずら卵5個								
		ベビーフード(ビン詰, レトルト)			常温		[ ]	◎				○	(○)				
		ベビーフード(フリーズドライ)			常温	○	[ ]					○	(○)				
		卵・卵豆腐・茶碗蒸し	1個(1人前)		冷蔵		2週間 [ ]	○ 直後は可		茶碗蒸し1人前		○					
	※1日にどれか1つを選んで食べましょう。			計	日分												

食品群区分	種類	備蓄食品名	大人1人1日分の目安量(A)	我が家の準備量(A)×家族人数×日分	保管状態	長期保存 ※持出袋用は[持]を記入	目安保存期間 [賞味期限] ※商品により異なる 更新時に確認・記入を	活用例			対象・症状別の活用								
								水・熱源・電気 使用不可の時 (ライフライン寸断)		水・熱源・電気 使用可の時 (新たな食材入手困難)		離乳食 向き	高齢者 向き	下痢の時 おすすめ (×は注意)	便秘の時 おすすめ				
								使用可の食品	大人1人1日の組合せ例	大人1人1日の組合せ例	大人1人1日の組合せ例								
02 2群 (主菜)	魚	魚缶(水煮)	30g (大1/5缶)		常温	○	3年 [ ]	◎				○	○						
		◆魚・いか缶(味付)	30g (大1/5缶)		常温	○	3年 [ ]	◎	いか缶30g			○							
		鮭中骨水煮(Caもとれる)	50g (大1/3缶)		常温	○	3年 [ ]	◎											
		シーチキン缶(油漬)	30g (小1/2缶)		常温	○	3年 [ ]	◎					○	×					
		魚レトルト(ツナ等)	30g		常温								○						
		うなぎ蒲焼(真空パック)	30g (1/3尾)		冷凍			6ヶ月 [ ]			うなぎ30g		○						
		◆しらす冷凍	30g (大きじ4)		冷凍			2週間 [ ]	○ 直後は可				○						
		◆焼きちくわ・かまぼこ冷凍	70g		冷凍			1ヶ月 [ ]											
		◆魚肉ソーセージ	40g (大1/2本)		常温			3ヶ月 [ ]	◎										
		◆煮干し・干し海老			常温			3ヶ月 [ ]	◎										
		◆鮭フレーク(ビン, 袋)	10g (大きじ1.5)		常温			1年 [ ]	◎				○						
		◆小女子・あみ等佃煮(小パック)	10g (大きじ1)		常温			1年 [ ]	◎										
		ベビーフード(ビン詰, レトルト)			常温			[ ]	◎				○	(○)					
		ベビーフード(フリーズドライ)			常温			[ ]					○	(○)					
		※缶詰は 大=内容量180g位 小=内容量80g位																	
	※1日にどれか1つを選んで食べましょう。				計	日分													
	肉	コンビーフ缶	30g (1/3缶)		常温	○	3年 [ ]	◎					○	×					
		焼き鳥缶	40g (小1/2缶)		常温	○	3年 [ ]	◎					○						
		牛肉の大和煮缶	30g (大1/5缶)		常温	○	3年 [ ]	◎	牛大和煮30g										
		◆ソーセージ缶	30g (1/3缶)		常温	○	3年 [ ]	◎						×					
		◆ハム・ベーコン	20g (1~2枚)		冷蔵			3週間 [ ]	○ 直後は可										
		レトルトハンバーグ, ミートボール	60g (1/2~1パック)		常温			6ヶ月 [ ]	◎		ハンバーグ 60g		○						
		◆鶏そぼろ(パック)	30g		常温			[ ]	◎				○						
		ベビーフード(ビン詰, レトルト)			常温			[ ]	◎				○	(○)					
		ベビーフード(フリーズドライ)			常温		○	[ ]					○	(○)					
		*ベビーフードはレバー必須																	
		※1日にどれか1つを選んで食べましょう。				計	日分												
		大豆製品	高野豆腐	20g (1枚)		常温			6ヵ月 [ ]			高野豆腐含め煮 1枚			○				
	大豆水煮缶		60g		常温	○	3年 [ ]	○						×	○				
	干し納豆				常温			[ ]	◎										
	きなこ		20g (大きじ3)		常温			3ヶ月 [ ]	◎	きなこ20g 牛乳に溶かす等			○						
	テンペ(パック)		40g		常温			1ヶ月 [ ]											
	ロングライフ豆乳				常温								○						
ベビーフード(ビン詰, レトルト)				常温			[ ]	◎				○	(○)						
ベビーフード(フリーズドライ)				常温		○	[ ]					○	(○)						
※1日にどれか1つを選んで食べましょう。				計	日分														

缶詰は、味付けでないものも備えておきましょう。









## <市町村での活用時の留意点>

- このガイド原案は、地震等災害に備えて住民が自ら非常食等を備えることの必要性を理解し、災害時にも適切な栄養・食生活を確保するためのガイドとして作成しました。（作成の根拠等については、下記のとおり。）
- 災害時は、避難所の避難者及び在宅被災者に対しての一般的な食対応は無論のこと、乳児や高齢者、妊産婦、アレルギー疾患や在宅での食事療養者等に対しての特殊食品等の行政の支援も必要です。しかし特殊食品等については、保存期間の問題や災害直後は入手困難な状況が想定されるなど、公助には限界があります。
- そうした状況のなかでは、特に特殊食品を必要とする家庭を中心に自助(家庭での備蓄)を推進することで、不足を回避することが可能となります。このガイドは、そうした家庭への啓発をするツールとなるものです。
- 本ガイドの一番の特徴は、管理栄養士が考えた「我が家の備蓄品リスト」を添付したことです。このリストを活用して備蓄品を考えることで、ある程度栄養バランスのとれた備蓄をすることができます。さらに、日頃の栄養バランスを考えるのにも役立ちます。また、ライフラインの寸断や食品の入手困難が長期に及んだ場合には、より栄養バランスに配慮した食事の必要性が高まってきますが、そうした場合にも活用できるものになっています。
- ガイド原案の内容は、一般的な市町村の状況を想定して作成していますので、市町村による状況の違いや、日頃の栄養教育内容と擦り合わせるなど、各市町村に合った内容に変更のうえ使用ください。
- また、家庭への配布の際は、市町村の防災担当部署と内容等について確認したうえで活用ください。
- 原本はA4サイズで作成していますが、使いやすいようにサイズを適宜調整してご使用ください。特に備蓄リストについては、家庭での掲示用に拡大すると有用です。

### [本ガイド作成の根拠等]

- ・地域防災計画(県, 市町村)
- ・厚生労働省通知  
平成23年4月21日付事務連絡(厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室)  
「避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量」
- 平成23年6月3日付事務連絡(厚生労働省健康局総務課地域保健室)  
「避難所生活を過ごされる方々の健康管理に関するガイドライン」

<原案作成> 平成23年12月  
日立保健所管内栄養士業務検討会  
常陸大宮保健所管内行政栄養士会議

監修: 日立保健所 常陸大宮保健所