

「あなたの元気が被災現場を助ける！」 災害ボランティア・支援者向け【食・栄養】周りで気を付けたいポイント集

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

公益財団法人 味の素ファンデーション

【食・栄養】は全ての人にとって毎日欠かせないものであり、心身の健康、そして命の基本です。
災害支援で体を壊したり、二次災害を起こしたくないよう、このポイント集をご活用頂ければ幸いです。

1. 平時の備え…「いざ」という時にしっかり動けるよう、普段から色々な種類の食べものを食べましょう

色々な種類の食べものを食べると、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど自然に栄養バランスが整います。
普段から、ご飯などの主食と一緒に、この「さあ、にぎやかにいただく」の10食品群を意識して食事をしましょう！
（「えっっ難しい…(汗)」と思われた方へ：
大丈夫です。まずは無理なく1週間や数日間で全ての食品群を食べられる様に意識してみましょう。）



2. 災害発生時、支援活動時のご自身の食・栄養・健康管理に注意しましょう

- (1) 活動に影響を与える問題はありますか？
最近受けた治療や手術等により食事制限がある場合は無理をしない様にしましょう。
- (2) 支援者は責任感や多忙さにより無理をしがちです
- 被災者に遠慮し過ぎず我慢し過ぎず、意識して自分の飲食の時間は必ず確保しましょう。
 - 水分を摂りましょう。飲料水やトイレが限られており、水分を摂ることを控えがちですが、水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。
・脱水症状 ・心筋梗塞 ・脳梗塞 ・エコミークラス症候群 ・低体温 ・便秘
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。
 - 食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康を維持するために大切です。
 - 野菜・ビタミン不足による口内炎、食物繊維不足による便秘等にならない様、野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品や栄養機能食品なども手に入る範囲で摂りましょう。
 - トイレに行けているか、睡眠が足りているか、体の調子がおかしくないか、定期的にチェックしましょう。
- (3) 食べる時の安全・衛生上の注意
- 感染症を防ぐため、できるだけ直接食べ物にさわらずに、袋等包装物ごと持って食べるようにしましょう。
 - 腐敗させないように、配られた飲み物、食べ物は早めに食べましょう。

3. ボランティアが外から災害現場に入る時に準備しておくべきもの

- (1) ボランティアは基本的に避難所等で出される食事等を食べることが出来ません。
自分の分は自分で持っていきましょう。
- 飲料水(特に汗をかきやすい季節には経口補水液などもあります)
 - エネルギー源になるもの、お腹の足しになるもの
(食べ慣れているもの、あなたの好きなものも持っていくと元気が出ます)
 - 火やお湯を使わず封を開けてすぐに食べられるもの、重量が軽い食べ物
(栄養不足を補うため、缶詰、ドライフルーツ、ナッツ、干物、野菜ジュース、栄養機能食品等も重宝します)
 - 手指消毒剤、除菌ウエットティッシュ(水が大変貴重となり、手も洗いきにくい状況が想定されます)
- (2) 服薬している場合、活動期間が延びた時のことも想定して薬を確保しておきましょう。



4. 炊き出し・お弁当配布等、支援者としての食事提供時の衛生管理

- (1) 食事の準備前には水で手を洗いましょう。水が無い場合は消毒剤を、それも無い場合は使い捨て手袋、ポリ袋やラップ等を使用しましょう。(おにぎりなども素手で握らないように！)
- (2) 調理場所は直射日光やほこり、トイレやゴミ捨て場など不衛生な場所の近くを避けて設置しましょう。
屋外では仮設テント等、ビニールシート、台、すのこ等も活用しましょう。
- (3) 容器や使用器具は、土やほこりがかからないようにビニール等で覆いましょう
- (4) 保冷庫内では、生の肉・魚・卵とその他の食材を分けて保存しましょう。これらの生ものを取り扱う人を限定し、取り扱う際には使い捨て手袋を使用し、取り扱う場所は野菜を取り扱う場所から離れた場所にしましょう。
- (5) 食事を提供する容器は、可能であれば衛生面の配慮から使い捨ての容器を使いましょう。
- (6) 提供する食品は、提供直前に十分加熱しましょう。
- (7) 食中毒防止のため、被災者にはなるべく速やかに食べるよう勧めましょう。取り置きは不可としましょう。

5. 普通の食事ができない方への個別支援は専門家に相談を

- (1) 想定される方
乳幼児、高齢者、妊婦および授乳中の女性、疾患を持つ方(糖尿病、腎臓病、アレルギー)、障がい者、外国人等
- (2) 対応方法
行政の栄養士、保健士、日本栄養士会 JDA-DAT 等、避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談下さい。

◆災害栄養指導(記載番号2~5部分)

国立研究開発法人医薬基盤・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)宜代

◆参考資料

- ・難民支援協会 スフィア・ハンドブック 2018 年版(日本語版)
- ・独立行政法人 国立健康・栄養研究所 / 公益社団法人 日本栄養士会 平成 23 年 4 月発行
「災害時の栄養・食生活支援マニュアル」
- ・日本栄養・食糧学会監修 板倉弘重・渡邊昌・近藤和雄責任編集 「災害時の栄養・食糧問題」
- ・公益社団法人 日本栄養士会 「避難生活を少しでも元気に過ごすために」リーフレットシリーズ