



備えの豆知識

過去の災害では、せっかく助かった命が長引く避難生活の中で失われたり、病気になるってしまったりする方が多くいらっしゃいました。

備えることで、助けられる命があります。

自分や大切な人の命や健康を守るために、皆さまに知っておいてもらいたい、備えてもらいたい、食に関する豆知識をまとめました。



発災後の状況に合わせた “食のサバイバル術”

災害時の食事環境は、災害の規模や自宅の被害状況によって異なります。避難所に行く場合もあれば、自宅で避難する場合があります。状況に応じて食事も臨機応変に対応することが重要です。

災害後の混乱の中で、食糧の確保のために大事な体力を使わずに済ませるためにも、以下のポイントを押さえて「いつも」から準備しておきましょう。

1 非常用バッグに水や食品を入れておこう

避難が必要になった時のために、非常用バッグに水や食品を入れておきましょう。食品は持ち運びやすく、封を開けてすぐに食べられるものを選びましょう。またお家で被災するとは限りません。通勤・通学バッグや車にも備えがあると安心です。



食品例 乾パン、クラッカー、ドライフルーツ、栄養補助食品など

2 加熱不要ですぐに食べられる食品をお家にストックしておこう

在宅避難となった場合も、発災直後は家具の転倒や食器の破損、余震の影響などで混乱しているかもしれません。封を開けたらそのまま食べられる食品を備えておきましょう。



食品例 缶詰、レトルト食品、果物、魚肉ソーセージやハムなどの加工品

3 お家の中のストック食品を組み合わせ、1週間の食事を乗り切ろう

在宅避難となった場合、冷蔵庫や冷凍庫内の食品と、常備している野菜、缶詰、乾物、レトルト食品を組み合わせれば、災害後も、家の中にある食品で1週間程度乗り切ることができます。

また、カセットコンロやカセットボンベ、水、調理器具などの備えがあれば、加熱調理をして温かい料理を食べることができます。調理ができると食べられる食品が増え、栄養バランスを整えることにも繋がります。

さらに、断水時に役立つ調理の工夫を知っておくと、より災害時に作れる料理の幅が広がります (P79参照)。



食品例 米やパスタなどの麺類、缶詰、乾物、冷蔵庫や冷凍庫内の食品、日持ちする野菜、カップスープなど加工食品



停電後、冷蔵・冷凍庫内の食品を保冷するための工夫

在宅避難時、災害の影響で電気が止まってしまった場合は、まずは冷蔵庫・冷凍庫内の食材から食べることを頭の中に入れておきましょう。

- **冷蔵庫の容量は7割を目指す。**
食材を詰め込みすぎると、冷気が循環しにくくなります。
- **冷凍庫は食材を隙間なく詰める。**
冷凍品がそれぞれに保冷剤の役割を果たし、冷凍効率が高まります。
- **できる限り開閉しない。**
庫内の温度が上がるのを防ぎます。
- **「いつも」から冷凍可能なペットボトル飲料を保冷剤がわりにストックしておく。**
暑い中停電してしまった時、冷凍したペットボトルは水分補給や、からだを冷やすことにも役立ちます。停電時、冷蔵庫の一番上の棚に、保冷剤や凍らせたペットボトルを移し、冷気を冷蔵庫内に行き渡らせませす。



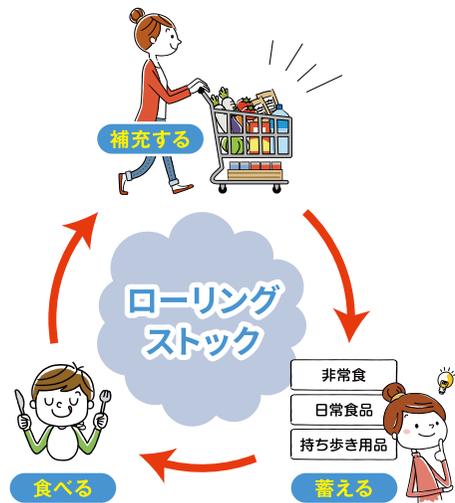
「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の開閉回数を減らし保冷時間を少しでも延ばすためにも、「いつも」からどんな食品が入っているか把握しておき、整理をしておきましょう。消費期限切れの食品や調味料なども、日ごろから整理をしておくことで、災害後のゴミを減らすことにも繋がります。

はじめよう！おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ

簡単！「ローリングストック」



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



ココがポイント

- ・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



※できれば1週間分を備えましょう

備蓄食品を用意する際の分類のヒント。

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
【非常食は、場面に応じて日常でも利用が可能】

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
【ローリングストック】

主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてバランス良く備えることが大事です。また、外出中に災害が発生することを考えて、普段から持ち歩く飲料水やチョコレートなどの「持ち歩き用品」も備えておけば万全です。

『ローリングストック』や、買い置きしている食品を災害時に衛生的に調理し、栄養バランスを整えるのに役立つ『ポリ袋調理』について、詳しく知りたい方はこちらから▶

神戸学院大学「災害時にも栄養バランスのいい、いつもの食事を！」



なぜ？食品の家庭備蓄が必要な？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例

1週間分 / 大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 <small>※1人1日およそ3L程度 (飲料水+調理用水)</small>	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 <small>※1人1週間およそ6本程度</small>
主食 <small>エネルギー 炭水化物</small>	米 2kg×2袋 <small>※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)</small>	乾麺 (うどん・そば・そうめん・パスタ) <small>・そうめん2袋(300g/袋) ・パスタ2袋(600g/袋)</small>
主菜 <small>たんぱく質</small>	カップ麺類×6個	缶詰 (肉・魚) <small>・お好みのもの18缶</small>
副菜 <small>その他 (適宜)</small>	日持ちする野菜類 <small>・たまねぎ、じゃがいも等</small>	調味料 <small>・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等</small> インスタントみそ汁や即席スープ
		チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

あなたの食生活別 選び方のヒント

- ・ 普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ : 梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・ 中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品 : レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・ 普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの : カップラーメン、菓子類、非常食など。

出典：農林水産省「災害に備えた食品ストックガイド」

栄養バランスを考えて 食品を備えよう

災害時の食事は栄養が偏りがち。そんな食事が長く続くと体の不調や病気にも繋がるリスクがあります。不足しがちな栄養を手軽に補える食品をご紹介しますので、「もしも」の時の備えとしてはもちろん、「いつも」の食事や間食にもお役立てください。

大規模な災害時には、流通がストップして食べ物が手に入りにくくなることや、ライフラインが途絶えることで、調理が思うようにできなくなります。また、災害による不安や過労、不便な生活でのストレスものしかかってきます。

せっかく命が助かった後、心も体も健康に生き抜くためには、食べられればOKというだけでなく、必要な栄養素を摂ることも大事なことです。

厚生労働省からは、「避難所における栄養の参照量」が発表されています。以下は避難所だけでなく、在宅避難される方にも、意識をして摂っていただきたい栄養素です。

避難所における食事提供の計画・評価のために
当面目標とする栄養の参照量(厚生労働省)
(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB1	1.1mg
ビタミンB2	1.2mg
ビタミンC	100mg



これらの栄養素が不足し、栄養バランスの偏った食事が続くと、以下のようなリスクに繋がります。

- 疲れが抜けなくなる
- 食欲がなくなる
- しっかり眠れなくなる
- 下痢・便秘・口内炎等、体調が悪くなる
- 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる
- 血圧や血糖値が悪くなる、病気が悪化する
- 心身のストレスが強くなる

等



食べる支援プロジェクト(たべぶる) 「災害時の食と栄養 支援の手引き」より

災害後の食事は、菓子パンやおにぎりなど、炭水化物に偏りがちです。エネルギー源となる炭水化物はとても重要ですが、たんぱく質やビタミン、ミネラルなど栄養バランスを考えて食品を選ぶことが大切です。不足しがちなたんぱく質や、ビタミン、ミネラルなどの栄養素が手軽に補える食品を以下にご紹介しますので、「いつも」の食事にも取り入れながら、ローリングストックで「もしも」の時に備えていきましょう。

たんぱく質が摂れる食品例



豆腐・豆乳・納豆などの大豆製品*



レトルトのおかず・煮もの・煮豆等*



牛乳・チーズ・ヨーグルトなどの乳製品*

加工食品やレトルト食品等での塩分の摂り過ぎには気をつけましょう!



魚・肉・大豆の缶詰(パウチタイプもあります)



魚肉ソーセージ・ハム・ちくわ等

*豆腐や牛乳、レトルトのおかずは、常温保存可能なものもあります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れる食品例



野菜ジュース



果物



加熱しなくても食べられる野菜



おくら・ほうれん草・枝豆等の冷凍野菜*



乾燥野菜・乾燥わかめ・海苔等の乾物(スープやインスタントラーメンに入れる)



栄養補助食品

*冷凍食品を加熱せずに食べる場合は、自然解凍でそのまま食べられるかどうか商品パッケージを確認しましょう。

「もしも」の時に栄養バランスを整えるための食品組み合わせ例



レトルトご飯やおかゆ
アルファ化米など

+



魚や肉の缶詰

+



野菜ジュース

+



果物

命をつなぐ水の備えを！

何から備えたらよいかわからない・・・そんなあなたに真っ先に備えていただきたいのが水です。水は私たちの命の源です。水を飲まなければ人間は生きていけません。大規模災害の後には、支援物資が届くのに3日以上かかる可能性があります。なによりもまず先に、家庭での水の備えを始めましょう。

災害時に断水してしまうと、自宅に備えている水を使って生活しなければなりません。1人1日**3リットル**（飲料・調理用水）を、最低**3日分**備蓄しましょう。水は水分補給のほかにも、薬を飲む時や乳児のミルクを作る時などにも必要です。ご家族に合わせた量の水を備えましょう。



※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要

なぜ3リットルなの？

人間は水分の摂取・排出を繰り返すことで生命を維持しています。1日の摂取・排出量は、どちらも2.5リットルとされており、これに若干の余裕を加えて3リットルの水を1日分の目安としています。

ライフラインが9割程度復旧するまでにかかった日数

	東日本大震災 (2011/03/11)	阪神淡路大震災 (1995/01/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

(日本気象協会「トクする！防災」より)

水の備え方



1. ペットボトルの水を備える

通常ミネラルウォーターであれば賞味期限は1、2年。備蓄を目的とした長期保存用は5～10年ほどです。一度フタを開けたペットボトルは、雑菌が繁殖しやすくなるため、できるだけ早く飲み切りましょう。

重くて運ぶのが難しい方へ

スーパーの宅配サービス、ネットや電話で注文できる食材宅配サービスを利用して、自宅まで運んでもらうこともできます。また、定期的に水が配達されるウォーターサーバーもおすすめです。その場合は、停電しても使えるタイプか事前に確認しておきましょう。



2. 水道水を備える

水道水は塩素の消毒効果により、3日程度は飲料水として使用可能です。フタのできる清潔な容器に、口もといっぱいまで水道水を入れて、しっかりとフタを閉め、直射日光を避けて室温の低いところに保存しましょう。



3. その他の飲み物を備える

水のほかにも、普段飲み慣れている心が落ち着く飲み物や、夏場の熱中症対策のためにも、スポーツドリンク等を備えておけると心強いです。冷凍可能なペットボトルを冷凍庫にストックしておけば、災害時、電気が止まった時に、冷凍庫内の保冷時間を延ばすことや、体を冷やすことにも役立ちます。



応急給水を受けるための備え

長く断水してしまい避難生活が長引くと、家の備蓄だけで過ごすことは難しくなるかもしれません。そこで災害が起こった時に困らないよう、今からできる対策として、災害時に給水を受けるための備えをご紹介します。



1. 地域の給水所マップを確認しておく

お住まいの市区町村のホームページで確認できます。

2. 給水バックを準備しておく

給水バックは、ポリタンクタイプ、キャリーカートタイプ、リュックタイプなどさまざまなタイプのものが、ホームセンターやドラッグストア等で販売されています。水は重いので、持ち運びしやすいものを備えましょう。



ポリタンクタイプの例



リュックタイプの例



キャリーバックタイプの例

出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」

断水時、食中毒予防や節水に役立つアイテムを備えよう

私たちは飲料水や調理に使う水のほかにも、手を洗ったり、食材や使用した調理器具、食器を洗ったりと、多くの水を使っていますが、断水時はこれらに使う水が一切ありません。

また、水は飲食のほかにも、手を洗ったり、歯を磨いたり、衛生面にも欠かせない大事なものです。水を備えることはもちろんのこと、断水時に役立つちょっとした工夫を知っておくことや試しておくことで、「もしも」の時、私たちの生活を助けてくれるかもしれません。

ここでは断水時、節水や食中毒予防に役立つアイテムや、調理法をご紹介しますので、「もしも」の時に役立てられるように、確認しておきましょう。

断水時、食中毒予防に役立つアイテム



1 消毒用アルコール
手指や調理器具の消毒



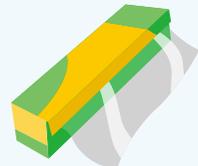
2 除菌ウエットティッシュ
手指や調理器具の消毒



3 ペーパータオル
手指や調理器具、食器をふく



4 使い捨てビニール手袋
食品に直接触れないようにする



5 ラップ・アルミホイル・クッキングシート
調理器具や食器に巻いて洗い物を減らす



6 食品用ポリ袋
皿やお椀にかぶせ洗い物を減らす、ボウル代わりに使う

断水時に役立つ調理法



パッククッキング
(湯煎調理)



ポリ袋調理
(火を使わない和え物等)



蒸し器やフライパンを
活用した蒸し料理



ホイル焼きや、フライパン用
シートを活用した焼きもの

節水に役立つアイテムと使い方

クッキングシート

食材を切る際には、まな板にクッキングシートを敷くと、汚れずに済みます。蒸し器に敷いたり、電子レンジでの加熱時に使ったり様々に役立ちます。



紙コップ、割り箸、使い捨てスプーン

紙コップは調味料を混ぜる際に役立ちます。器代わりに使うこともできます。また割り箸、使い捨てスプーンは菜箸代わりに食材を混ぜたり、和えたりすることにも役立ちます。



フライパン用シート、アルミシート

フライパンを使う調理の際には、フライパン用のシートやアルミシートが役立ちます。深さのあるタイプもあり、焼き物だけでなく、煮物や揚げ焼き料理にも使えて便利です。油をひかなくてもこびりつかないので、カロリーカットができるのも魅力です。



食品用ポリ袋、耐熱性ポリ袋

ボウル代わりに役立ちます。ポリ袋をボウルに被せて使うと使いやすいです。汁物を食べる時には、器に被せると、洗い物が少なく済みます。耐熱性ポリ袋は、パッククッキング（湯煎調理）にも役立ちます。



ラップ

食器や使い捨ての紙皿、スプーンはラップを敷いたり、巻いたりすると繰り返し使うことができます。



食の選択肢を広げる 熱源を備えよう！

「カセットこんろ」や「カセットボンベ」など熱源の備えがあると、調理ができることで選択肢が広がり、寒い時にはお湯を沸かして内側から体を温めることもできます。安全に役立てるためにも、使用期限や正しい使い方を見直しましょう。キャンプ人気の高まりとともに、ラインナップも充実してきていますので、お気に入りの「カセットこんろ」を探してみるのも良いかもしれません。

カセットボンベの予備はどのくらい必要なの！？

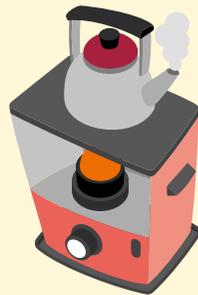
1人/1週間当たり、
カセットボンベ約6本の備蓄が必要となります。



鍋やかんも
お忘れなく！

こんな熱源も・・・

東日本大震災の時、
灯油を燃料とする反射
式ストーブが大活躍し
たという声が多数あり
ました！



「カセットこんろ」、「カセットボンベ」を安全に使おう！

1. 使用期限を守ろう

カセットこんろ

製造後、約**10年**以上が経過したら
買い替えの検討をお願いします。

本体の側面に定格銘板のシールが貼られています。

この中に、**製造年**が西暦の数字下2ケタで、**製造月**が数字2ケタで
記載されています。

カセットボンベ

製造後、約**7年**以内に使い切りましょう。

製造年月の表示は、右のイラストを参照してご確認ください。
カセットボンベの底面に、**製造年月日**が8ケタの数字で
印字されています。



2. 捨て方に気をつけよう

使用期限が切れたカセットボンベは、ガスを使い切って缶を空にしてから、
地域のごみの回収ルールにしたがって廃棄に出しましょう。

3. 使い方を確認しよう

正しく使わなければ、まさかの火災やケガ、事故に繋がる恐れがあります。
いま使われている方も、正しく使えているかどうか、いま一度見直しましょう。

使い方の注意点

誤った使い方をすると、過熱や爆発に繋がる恐れがあります。
カセットこんろやカセットボンベの使用上の注意事項をしっかりと確認してから使いましょう。



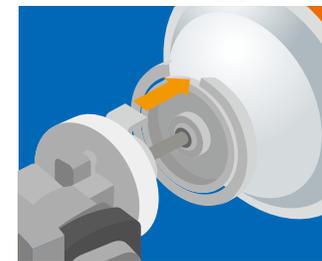
電磁調理器の上で
使用しない。



大きな調理器具を
使用しない。



2台以上並べて使用しない。



ボンベは表示通り
正しく装着する。

カセットボンベの切り込み凹部を
カセットこんろのボンベ受けガイド
凸部に合わせてセットしてくだ
さい。



こんろに指定されている
ボンベを使用する。

必ずご使用のカセットこんろ専用
のカセットボンベを使用してくだ
さい。

カセットボンベを40度以上になる
車内等に置かない。

カセットボンベは直射日光の当たる車
内など、高温になる場所には置かない
てください。

ストーブの近くで
使わない。

カセットボンベを暖房器具のそばや
ガスこんろの近くなど高温になる場所
に置かないてください。



もっと詳しく知りたい方はこちらから▶

自分や家族に合った備えをしよう

～配慮が必要な方向けの食品備蓄のポイント～

災害時には物流の機能の低下により、特殊食品が手に入りにくくなります。
平時から少なくとも「2週間分」の備蓄をしておきましょう。

要配慮者のための食品備蓄のポイント

● 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



● 高齢者

- 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
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物

- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物



● 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- 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

- とうもろ調整食品
- 好物の食品、飲み物



● 慢性疾患の方

- 1 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
 - 2 高血圧
- 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



- 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

● 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- 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
- レトルトなどのおかゆやご飯
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物



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

もっと詳しく知りたい方はこちらから▶



出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

高齢者や食べる機能が弱くなった人 向けに食品を食べやすくする工夫

家庭での備えを進めるとともに、食品を食べやすくする工夫を覚えておきましょう。
安全に食事を摂っていただき、健康を維持するためにとっても大事なことです。

食べやすくする工夫

温かい食べ物は、ほっとします! しっかり食べると元気になります。
温めたり、スープに浸したりして、工夫して食べましょう。

ごはん類 (おにぎり、冷たいごはん)

- ポリ袋におにぎり等を入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 汁物に入れて雑炊のようにする。

パン類

- ポリ袋にパンを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- 牛乳やスープ、ジュースに浸して、食べやすくする。

弁当

- ポリ袋にごはんやおかずを入れて口を結び、お湯につけて温める。
- ばらして水分を加え、再調理で軟らかくする。
- 揚げ物や肉が多いので、魚や豆の缶詰やレトルト食品と組み合わせる。

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。

飲み込みにくい時、むせる時は、工夫して飲み込みやすく。

- 食事前に少量の水で口を湿らせる。
- 食べ物と水分を交互にとる。
- 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する。
- ゼリー飲料やポタージュスープなど、とろみのある食品をとる。

横になったままではなく、座るか、少し身体を起こして食事をしましょう。



高齢者や食べる機能が弱くなった方のために、おかゆを食べやすくする方法

食べる機能が弱くなった方にとって、レトルトのおかゆの水分がむせる原因に。

- レトルトのおかゆと介護食品などのごはんを混ぜて加熱する。
- ちょうどよい軟らかさに調整する。
- 普段から利用して、調整の仕方に慣れておきましょう。

混ぜる割合を調整してちょうどよい軟らかさに



出典「健康増進のしおり2012-2 もしもの災害時だからこそ、弱い立場の人に優先して食事を!〜赤ちゃんやお年寄りたちの、大切なのちを見守ろう〜」(公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成、おかゆを食べやすくする方法 作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江

出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

食物アレルギーについて すべての人に知っておいてほしいこと

過去の災害では、食物アレルギーを持つ多くの方々が「避難所で配布されたものが一切食べられなかった」、「避難所の炊き出しに何が入っているのかわからず手を出せなかった」と大変な思いをされました。食物アレルギーはわがままではなく、疾患です。いざというとき、食物アレルギーの人たちを救えるのは、知識を持った大人です。みんなが知っておき、「もしも」の時に実践できるように備えておくことが重要です。



- 使った食材を **全部** 貼り出してください(調味料も含む)
- 食品の空き容器を再利用しないでください
- 子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください

子どもも大人も食物アレルギーの人が増えています。
特に多いのが **卵・小麦・乳** で、
えび・かに・そば・落花生・くるみ
アレルギーが出やすい食べ物です。
アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。
症状はその人によって異なります。
ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあれば、
逆に中身を確認すれば食べられることもあります。
本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

⚠ これを使うとあぶない ⚠

- 使い捨て容器を丁寧に洗っても油脂や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗ってください。
- おにぎりを作る際、違う味付けを同じ調理器具や手袋でにぎらないでください。

食物アレルギーだけではなく、疾患による食事制限がある方や、宗教上の理由等で食べられない食品がある方にも原材料を表示することは有効です。



原材料表示は、少し離れた場所にあると、列に並ばなくても確認ができるので助かります



- ① 使用した食材や調味料は **全て** 紙に書き出してください
- ② 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと貼り出してください
- ③ ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置いてください

- 自分の目で、食べられるかどうか判断できます
- 炊き出し中の手を止めて確認してもらわずに済むので、炊き出し作業もスムーズになります

よろしくお願いたします

それでも食べられないこともあります。重度のアレルギーの場合、炊き出しではどうしても食べられないこともあります。そのときは、**調味料を入れる前にひと声かけていただいたり、食材を分けてもらえたりできませんか。**自分で調理することで、食べられます。

出典：一般社団法人LFA Japan「アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック」

LFAJapanでは、食物アレルギーの方向けの食品情報や、災害時に役立つ情報・レシピを配信しています。

もっと詳しく知りたい方はこちらから▶



必ずトイレを備えよう

災害時には、地震などの影響でトイレが使えなくなってしまうことがあります。排水管の破損がないことを確認できるまでは、トイレを使い水を流すのはNGです。トイレが使えなくなったら、外に使えるトイレを探しに行かなければなりません。そしてそのトイレも、衛生的に安心して使えるかどうかは分かりません。過去の災害では、トイレに行く回数を減らすために水分を控えることで慢性的な脱水状態となり、その結果、下肢静脈血栓ができやすくなったことが指摘されています。衛生的な環境を保ち健康な体を維持するためにも、家庭でも、避難所でも、必ずトイレを備えましょう。

災害時！ トイレのワンツースリー

もし大きな地震がきたら そのままトイレを使わないで!!

- うんちが流れない
- トイレがつまる

1 トイレの安全を確認しよう!

2 携帯トイレをつかおう!

3 手をきれいにしよう!

制作・発行 NPO法人日本トイレ研究所 www.toilet.or.jp

Labo. 日本トイレ研究所

災害時トイレの備えチェックリスト

災害時のトイレ問題は命と尊厳にかかわります。自分と家族などを守るためにも、チェックリストを参考にトイレを備えよう!

□ 携帯トイレ (回数)



計算式に家族の人数を入れて、必要な数を計算しよう

$$\text{家族の人数} \times 5 \text{回} \times 7 \text{日間}$$

□ ポリ袋



携帯トイレを濡らさないようにするためのポリ袋も一緒に備えよう

□ トイレットペーパー (ロール)



4 ロール!

計算式に家族の人数を入れて、1か月に必要な数を計算しよう

$$\text{家族の人数} \times 4 \text{ロール}$$

□ ウェットティッシュ



断水したときも手を衛生的に保つためにウェットティッシュなどを備えよう

□ 手指消毒液



感染症予防のために手指消毒液も備えよう

□ 照明



照明は、両手が自由になり空間全体を照らすことができるものを備えよう

□ 使用済み携帯トイレ保存容器



臭いが漏れないようにふた付きで密閉できる保存容器を備えよう

□ その他の備え



安心してトイレを使うために他に必要なものがないか考えてみよう

Labo. JAPAN TOILET LABO.

出典：特定非営利活動法人日本トイレ研究所ホームページ

命を守る災害時の“口腔ケア”

地震の影響で断水している地域では、口の中を歯みがきなどで清潔に保つことがおろそかになりやすく、口の中の細菌がだ液とともに肺に流れ込んで炎症を起こす「誤えん性肺炎」のリスクが高まります。非常用持ち出し袋や外出時のバックの中にも、ハブラシや液体ハミガキを備え、入れ歯の方はケースや洗浄剤も備えておくとう安心です。「水が不足した環境で役立つ“口腔ケア”の方法」をご紹介します。

歯みがき、お口のケアはあなたの命を守ります！

肺炎を防ぐために歯みがきを！

- ・お口が清潔でないと細菌が増殖し、肺炎になりやすく、全身の病気の悪化につながります
- ・高齢者は特に注意が必要です

入れ歯をきれいにしてお口を清潔に保つことで肺炎を防ぎましょう

- ・お口を清潔に保つには入れ歯のお手入れが大事です
- ・食後に入れ歯をきれいにしましょう
- ・夜寝るときは入れ歯をはずしましょう

ハブラシがないとき

- ・食後に少量の水やお茶でうがいをします
- ・ハンカチやティッシュで歯の汚れをとるのも効果があります



だ液を出す工夫を

- ・だ液はお口の中をきれいに保つはたらきがあります
- ・耳の下、ほお、あごの下を手でもんだり、あたためると、だ液が出やすくなります



水が少ないときの歯みがき

- ・約30mlの水を用意
- ・水でハブラシをぬらして歯みがきします
- ・合い間にハブラシの汚れをティッシュでふきとります
- ・コップの水を少しずつお口に含み、2~3回にわけて、すすぎます



- ・液体ハミガキ、洗口液があれば、水のかわりにお使いください（水でのすすぎは不要）



- ・うがい薬もお口を清潔に保つのに効果的です

監修：ときわ病院 歯科・歯科口腔外科部長 神戸市健康局歯科専門役 足立了平先生
提供：一般財団法人 サンスター財団、サンスターグループ

SUNSTAR

出典：サンスター「防災にオーラルケア」ホームページ

「もしも」のために知っておきたいエコノミークラス症候群の予防

食事や水分を十分に摂れない状態で、避難所の狭いスペースや、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓症などを誘発するリスクがあります。このようなエコノミークラス症候群のリスクを減らし、健康を維持するためにも予防方法を確認しておきましょう。

エコノミークラス症候群の予防のために

○ エコノミークラス症候群とは

食事や水分を十分に取らない状態で、車などの狭い座席に長時間座っていて足を動かさないと、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血の固まり（血栓）が血管の中を流れ、肺に詰まって肺塞栓などを誘発する恐れがあります。

○ 予防のために心掛けると良いこと

予防のためには、

- ① ときどき、軽い体操やストレッチ運動を行う
- ② 十分にこまめに水分を取る
- ③ アルコールを控える。できれば禁煙する
- ④ ゆったりとした服装をし、ベルトをきつく締めない
- ⑤ かかとの上げ下ろし運動をしたりふくらはぎを軽くもんだりする
- ⑥ 眠るときは足をあげるなどを行いましょう。

○ 予防のための足の運動



出典：厚生労働省ホームページ

夏の備えと冬の備え

災害時における季節ごとの備えは、夏と冬の異なる環境リスクに対応するために必要不可欠です。夏は室内も室外も温度は高くなり、大変危険な状況になり熱中症を引き起こすリスクが高まります。一方冬は、電気が止まればほとんどの暖房器具は使えず、寒さで凍える可能性が高まり、低体温症になってしまうリスクがあります。これらのリスクに対処するために、「いつも」から季節に応じた備えをしておくことや、「もしも」の時のために知識を身につけておくことが重要です。

夏

「いつも」も「もしも」も役立つ熱中症対策

水分補給の備え

飲料水の備えは水以外にも、熱中症対策として、塩分や糖分が補給できる経口補水液や、スポーツドリンクがあると安心です。カフェインは利尿作用があるため、ノンカフェインの飲み物を選びましょう！



塩分補給の注意点

大量に汗をかいた時には、塩分補給も大事です。飲料での塩分補給の他に、塩分を含む飴やタブレット、食品等を活用しましょう。一方で、避難所の食事は塩分が多くなりがちです。食事で十分塩分が摂れている場合や、塩分制限のある方は、摂り過ぎに気をつけましょう。

冷却グッズの活用

体を冷やすのに役立つ便利グッズを活用しましょう♪



ネッククーラー



保冷剤や保冷枕



携帯型扇風機



冷却シート



冷却スプレー

日差しを避ける工夫

吸汗・速乾素材のものなど、通気性が良く、熱を逃しやすい服装を心がけましょう。屋外に出る際には、日傘や帽子、通気性の良い長袖などを活用し、直接日が当たらないようにしましょう。

冷凍庫の上手な活用法

保冷剤や食品等をパンパンに詰めておくことで、お互いが保冷し合い停電時の保冷時間を延ばすことができます。また冷凍可能なペットボトルを冷凍しておくことで、保冷剤代わりにとなり、冷たい飲料を飲んで、体を冷やすこともできます。

キャップやラベルに冷凍可能と表示アリ



「もしも」の時に役立つ体を内側から温めるための備え

1. まずはカセットコンロ、カセットボンベの備えを！

「もしも」の時、お湯を沸かすことができると、レトルト食品やカップ麺、カップスープなど、食べられる食品の幅が広がり、体を温めることにも繋がります。



2. 手軽に食べられる食品をストックしよう！

お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライのスープや、カップスープ、湯煎で温めて食べることができるレトルト食品などをストックしましょう。ご自身やご家族が食べられるもの、美味しいと思うものを見つけて備えましょう♪

3. 断水時にも役立つ調理法を知り、温かい料理が食べられる準備をしておこう！

耐熱性のあるポリ袋に、食材や調味料を入れて湯煎する“パッククッキング”や、フライパンを活用したホイル焼き、蒸し器を使った“蒸し料理”などは、温かい料理を食べるための手段となります。



災害が起こった時、低体温症にならないためにできること・・・

- 普段からみんなで楽しく会話、交流する
 - 声の調子、話し方、表情に変化があれば管理者や医療班に報告する
- 水を沸かして白湯を飲む（できれば砂糖を溶かす）
- カフェインが含まれるお茶やコーヒーなどは避ける
- とにかく毎日食べ続ける
- ラジオ体操などの運動に取り組む（食事を取ることが前提）
- マスクを着用する（息苦しくならない程度で）
- 足元や首元が冷えないように温める
 - ・ 首元にマフラーを巻く。なければタオルや余った衣類で代用する
 - ・ 重ね着した衣類の間に丸めた新聞紙を詰める
- 床は冷えているため雑魚寝を避ける（簡易ベット等を使う）
- かかとを上げ下げしたり、ふくらはぎをもんだり、足指をグーパーで閉じたり開いたりして動かしエコノミークラス症候群の予防をする



出典：日本赤十字北海道看護大学 根本昌宏教授



「いつも」から、栄養バランス良くしっかりと食事を摂ることや十分な睡眠をとること、適度な運動習慣を身につけることは、熱中症対策や温まりやすい体づくりにも繋がっています。免疫力が下がらないように、健康な体づくりをしておくことは、私たちが今すぐにできる防災の一つです。



「いつも」も「もしも」も役立つ！ 減塩の工夫



日本人の1日当たりの塩分摂取目標量は、男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満とされています（2020年日本人の食事摂取基準より）。しかし、過去の災害時には、塩分量や栄養バランスに配慮されていない食事が続くことで、塩分過多となってしまうケースが多く見られました。また、野菜や果物などを摂取できず“カリウム”が不足すると、体内の塩分濃度が上がります。塩分の摂り過ぎは高血圧や心疾患、脳血管疾患など、さまざまな病気のリスクを高めます。「いつも」から減塩の工夫を少しずつ積み重ねていきましょう。

災害後の食事例

朝食



昼食



夕食



合計 12.8g

減塩の工夫

同じ食事内容でも、次のような工夫を取り入れると、約5gの塩分量を減らすことができます。

朝食

カップスープの粉(調味料)は半分だけ使う。代わりに乾燥野菜を入れる。お湯の量はお好みで調整する。
(-0.7g + カリウム)

昼食

カップ麺の汁は飲まずに、すべて捨てる。
(-2.7g)

夕食

- お弁当に入っている漬け物を残す(柴漬け、梅干し)。 (-0.6g)
- 付属のしょうゆはかけない。 (-0.9g)

合計 7.9g

-4.9g!

汁が捨てられない状況の場合

別添の小袋の調味料を半分だけ入れ、お湯の量を減らして食べる(調味料が別添タイプのカップ麺に限る)。

お弁当のおかずは味がしっかりついていることも多いので、一度食べてみてからかけるようにしましょう。

さらに塩分摂取量を減らすためには、「いつも」から塩分量や栄養バランスに配慮して食品を備えておくこと。

塩分の多い食品を食べる際には、カリウムを含む野菜や果物を食べることを心掛け備えましょう。

「どんなときも♪レシピ」では、塩分の高い漬物や缶詰を、塩分の少ない食材と組み合わせることで、全体の塩分濃度を薄めることや、食材の味わいや風味を活かした調理によって減塩しています。