

# 要配慮者のための 災害時に備えた 食品ストックガイド

## 家庭備蓄の 実践アイデア

あって良かった！

乳幼児・高齢者・食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方・  
慢性疾患の方・食物アレルギーの方のためのガイド

農林水産省

# 食べることは、 生きること

要配慮者の方がいる家庭で、地震等の災害時に備えて、  
どのような点に注意して食品を備蓄すればいいか解説しました。

地震などの災害時に、特別な配慮が必要となるのが、乳幼児、妊産婦、高齢者、食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方、慢性疾患の方、食物アレルギーの方です。災害時だからこそ、このような方たちの食事は大切です。また、その食事の大切さを普段から知っていただき、備えることが大事です。

そこで、要配慮者の方がいる家庭で、災害時に備えて食品の家庭備蓄をするに当たり、どのような点に注意したらいいのか、備蓄した食品をどのように活用したらいいのかについて、専門家のご協力をいただいて取りまとめました。これらの情報は、本人やその家族だけでなく、災害時に支援する立場になる一般の方々にも広く知っていただきたいものです。また、災害時の食生活における注意点や調理法など、一般の方にも共通して役立つ情報も紹介しています。

災害への備えといっても、特別に難しいことをするわけではありません。自分や家族の周りで災害が起こったときに、できるだけ普段の状態に近い食事をとることができる準備をしておくことで、自分や家族への影響を最小限にすることができます。

普段から備えをしておくことで、いざというときの安心感が違います。ぜひ、ここで紹介する情報をヒントとして活用していただきながら、災害時に必要な備えを進めましょう。

## 目次

|                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| ■ 要配慮者の災害への備えの重要性                               | P3  |
| ■ 災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ配慮が必要な方のための<br>食品備蓄を始めましょう | P4  |
| ■ 知っておきたい、災害時の食生活の注意点                           | P6  |
| ■ 食べやすくする工夫                                     | P7  |
| ■ パッククッキングの方法と調理バリエーション                         | P8  |
| ■ 乳幼児の備え                                        | P9  |
| ■ 高齢者の備え                                        | P13 |
| ■ 食べる機能（かむこと・飲み込むこと）が弱くなった方の備え                  | P15 |
| ■ 慢性疾患の方の備え                                     | P18 |
| ■ 食物アレルギーの方の備え                                  | P20 |
| ■ 災害時、食事や栄養のことで困ったときには                          | P27 |

※掲載商品は、2019年2月現在の情報です。

### 監修・協力・指導・レシピ作成（敬称略）

- 乳幼児：女子栄養大学栄養学部教授 本田佳子  
地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江  
NPO法人ママブラグ理事 アクティブ防災事業代表 富川万美
- 高齢者：地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江
- 食べる機能が弱くなった方：地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江
- 慢性疾患：女子栄養大学栄養学部教授 本田佳子

- 食物アレルギー：富山大学大学院医学薬学研究部小児科学講座主任教授 足立雄一  
国立病院機構相模原病院臨床研究センター  
副臨床研究センター長 海老澤元宏  
湘北短期大学生生活プロデュース学科講師 林典子
- 全体指導：国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所  
国立健康・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）宣代

# 要配慮者の 災害への備えの重要性

## 避難所には、配られる食事が食べられない要配慮者もいる

右のデータは、東日本大震災から約1か月後のA市の全避難所を対象として、食事提供の状況を調査したものです。

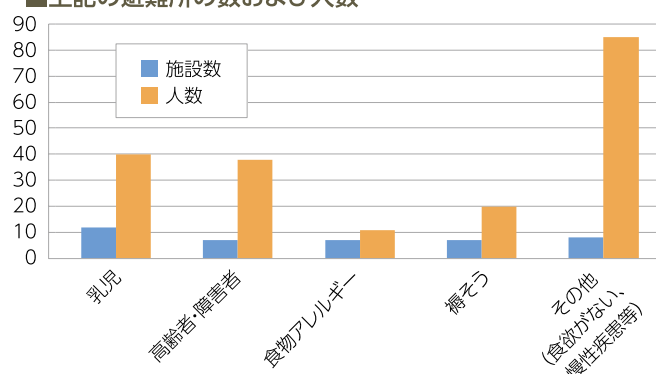
有効回答が得られた69避難所のうち約35%の24避難所で、通常の食事では対応できない避難者がいたことが分かります。

また、通常の食事では対応できない避難者のうち、ミルク・離乳食が必要な「乳児」、「高齢・障害等で普通の食事が食べられない者」が多くなっており、「食物アレルギー」については、人数そのものは他の要配慮者と比べて多くないものの、アレルギーに配慮した食事支援が必要であったことが分かります。

### 通常の食事では対応できない避難者がいる避難所

いる 24施設 (34.8%)  
いない 42施設 (60.9%)  
不明 3施設 (4.3%)

■上記の避難所の数および人数



(発災24~25日後、n=69施設)

出典:Tsuboyama-Kasaoka et al. Asia Pac J Clin Nutr. 2014より転載

## 要配慮者用の特殊食品は行政の備蓄も多くないので、自らの備蓄が大事

「特殊食品」とは、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかいおかゆなどの食品のことです。

右のデータは、東日本大震災から2年半後に、自治体の災害への準備状況等を把握することを目的として、全自治体を対象に調査を行ったものです。その結果、地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されていると回答したのは、421自治体と、全自治体の34%となっています。

また、このうち418自治体に、「病院等とは別に行政として備蓄している特殊食品」を複数回答で質問した結果が、右の表です。これによると、最も備蓄している割合が高かったのは乳児用ミルクであり、続いて、おかゆ、アレルギー対応食品が多くなっています。

近年、備蓄している自治体は増えてきていますが、自らの備蓄が大事です。

### 地域防災計画等に特殊食品の備蓄に関することが示されている自治体 (n=1,250)

示されている 421自治体 (33.7%)  
示されていない 829自治体 (66.3%)

※全自治体とは、47都道府県、20指定都市、42中核市、8政令市、23特別区、1,649市町村。回収率は71.1%でn=1,271。

■上記の示されていた自治体のうち、418自治体が備蓄している特殊食品 (複数回答)

| 行政機関における特殊食品備蓄率 | 2013年 | % (全体の%) |
|-----------------|-------|----------|
| 乳児用粉ミルク         | 69.6  | (23.3)   |
| ベビーフード          | 7.2   | (2.4)    |
| アレルギー対応食品       | 35.9  | (12.0)   |
| おかゆ             | 51.4  | (17.2)   |
| 咀嚼・嚥下困難対応食      | 4.5   | (1.5)    |
| 濃厚流動食           | 2.9   | (1.0)    |

出典:山田、須藤、笠岡(坪山)ら、日本栄養士会雑誌 2015より転載

# 災害に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ 配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

- **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。  
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**  
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。
- 災害時には物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが想定されます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

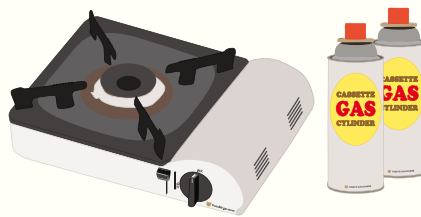
## 水

飲料水として、1人当たり  
1日1リットルの水が必要です。  
調理等に使用すると、  
3リットル程度あれば安心です。



## カセット コンロ

熱源は、食品を温めたり、  
簡単な調理に必要です。  
カセットボンベの準備も忘れずに。  
1人/1週間分:ボンベ6本程度



## 主食

エネルギーの確保

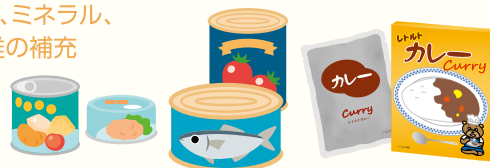
精米  
レトルトご飯  
乾麺、カップ麺  
小麦粉  
シリアル類 等



## 主菜・ 副菜

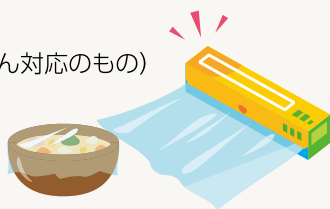
たんぱく質の確保、  
ビタミン、ミネラル、  
食物繊維の補充

缶詰  
レトルト食品  
フリーズドライ食品  
乾物  
日持ちする野菜等



## あると便利な備品

- ☐ 食品用ポリ袋  
(耐熱温度130℃以上のもの、湯せん対応のもの)
- ☐ ラップ
- ☐ アルミホイル
- ☐ クッキングシート
- ☐ クッキングペーパー・キッチンペーパー



- ☐ キッチンばさみ
- ☐ 鍋、やかん
- ☐ おたま、トンブ
- ☐ 除菌スプレー(ペーパー)
- ☐ 紙皿、紙コップ
- ☐ 割り箸、使い捨てスプーン



## 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

- とろみ調整食品
- 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



- ③ 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。

# 知っておきたい、 災害時の食生活の注意点



避難生活で生じる健康問題を予防するためには、  
どんなことに注意すればいいか、あらかじめ知っておきましょう。

1

## 水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足やトイレ数の不足から、水分摂取を控えがちです。また、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、提供された食事はしっかり食べましょう。

高齢者の方は、ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べるようにしてください。

3

## 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心がけましょう。

- 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

出典:「高齢者リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

### コラム

### 災害時の口腔ケア

災害時も、風邪や肺炎の予防のために、口腔ケアが大切です。歯みがきやうがいを必ず実施しましょう。また、入れ歯は、できれば毎食後、少なくとも1日に1度は外して洗いましょう。口腔ケアに介護を要する方、入れ歯の状態が悪い方は、早めに医療スタッフや支援スタッフに相談しましょう。

#### 少ない水で歯みがきをする方法

- ペットボトルの水を歯ブラシに少しこぼし、ブラシに水分を含ませてから歯みがきをします。
- コップに水を入れて、うがいをします。
- ブラシの汚れが多いときは、ティッシュ等でブラシの汚れをふき取りながら、みがきます。
- コップがもう少しある場合は、コップに水を入れて、ブラシを洗います。
- デンタルリンスなどがあれば、少量をコップに入れ、うがいをします。

#### 歯ブラシがない場合は？

- ペーパータオルやガーゼを少量の水で濡らし、歯の表面をこすって、できる限り歯垢を除去します。
- 別のペーパータオル等に交換し、口の中をひととおりやさしく清拭します。
- また、この他にも口腔ケア用のウェットティッシュで拭き取る方法もあります。

# 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



# パックフッキングの方法と調理バリエーション

## 洗い物いらずで簡単！ パックフッキングの方法

パックフッキングは、食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法です。

洗い物を出さずに、簡単に温かい料理を作れるため、災害時の調理法として注目されています。

### 利点

- ①素材の風味やうまみを逃がさない。
- ②パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- ③パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けがラク。



食材と調味料をポリ袋に入れたら、水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱するとふくらむので、袋の上の方でしっかりと結びます。



熱が通りやすいように、中の食材を均一に広げます。



鍋で加熱。  
※出し入れの際はやけどに注意しましょう。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまやトングで取り出します。



袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり！

### 注意点

- ①ポリ袋は、湯せん対応の記載のある高密度ポリエチレン製のものを使用する。
- ②1袋の分量は、1～2人分とする。
- ③ポリ袋が破れないよう、耐熱性の皿や布巾を鍋中に敷く。
- ④食品の量に対して、余裕のある大きさの鍋を使用する。

## 多彩な調理バリエーション



缶詰を使った炊き込みご飯



玉ねぎのやわらか煮



鶏肉のトマト煮



ソーセージのボトフ風



切り干し大根煮

作成:地域栄養ケアPEACH厚木代表 江頭文江

## 乳幼児 の備え

# 赤ちゃんを守ることが 最優先!

### ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビンを用意しておくで安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを用意しておく、災害時に役立ちます。飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。

### ◆ 災害時の心得

災害時に一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはお母さんのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようにもなります。

大事なことは、お母さんと赤ちゃんが元気であることです。ですから、災害時に困ったことがあったら、医療・栄養のスタッフに相談し、お母さんは頑張り過ぎないようにしましょう。



アレルギー対応ミルクについては、  
P24の食物アレルギーのページを参照してください。

### コラム

#### 使い捨て哺乳ビン

コップやスプーンで飲ませることもできますが、哺乳ビンが使えると助かります。

使い捨て哺乳ビンが市販されていますので、普段お出かけのときなどにも使用することを想定して、使いやすいものを探して、選んでみてください。

ただし、使い捨て哺乳ビンは、一度使用したら廃棄しなければなりません。替えの乳首や、本体部分が不足した場合は、紙コップ哺乳に切り替えるなど、清潔に保つ工夫が必要です。

写真: ママプラグWebページより



## ◆ 粉ミルクの作り方

### 準備 するもの

- 哺乳ビン(なければ、紙コップ、スプーン等でもOK)  
※使う前に、きれいに洗って熱湯で十分消毒してください
- 飲料水 水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーター  
給水車の水は当日中に使いましょう

井戸水は×

### 作り方

手は清潔に

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



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ビンに入れます。



混ざったら、すぐに冷やします。  
※水は、哺乳ビンのキャップより下に当てます



手首にミルクを一滴たらし、熱くなく、生温かければ大丈夫です。

出典:「赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット」(国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所、公益社団法人 日本栄養士会)を基に農林水産省作成

### コラム

## 液体ミルクについて

水不要、熱源不要

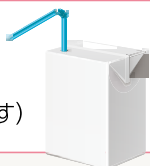
### 液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます

平成30(2018)年8月に厚生労働省令が改正されて、日本でも液体ミルクの製造販売が可能になり、平成31(2019)年春にも販売が開始される見通しです。液体ミルクが市販されるようになれば、各家庭で備蓄する赤ちゃん用ミルクの一つの選択肢として期待できます。

#### 保存と飲ませ方は?

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 飲み残しを与えるのはダメ

- 哺乳ビンに入ったタイプ
- 紙パック・缶のタイプ等  
(使い捨てカップや哺乳ビンにうつします)



#### 注意点は?

国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢にあったものを
- 期限を確認
- 色は褐色がっていますが、問題ありません。

「BBE : 04-20」「USE BY : APR 20」→2020年4月まで  
(BBE = Best Before End : 賞味期限)  
「24.11.18」→2018年11月24日まで

出典:「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」(公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム)

## 離乳食の備え

### ◆ レトルトの離乳食

災害発生後、数日から1～2週間は電気・ガス・水道などのライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。特に、離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、それを洗うための水が必要となります。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄することが推奨されます。

また、離乳食を始めた赤ちゃんは、月齢に応じて食べるものが変化します。このため、次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って足して備えるようにしましょう。

アレルギー対応の離乳食については、  
P24の食物アレルギーのページを参照してください。

### ◆ スtockしたレトルトの離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、  
大人用のかぼちゃの煮物をつぶして  
混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などの  
レトルト離乳食をスープでのばして、  
ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

**栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせる準備**



レトルトの離乳食は、  
普段から利用して、  
食べ慣れておくことも大切です。

### ◆ 好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備える

災害時には、普段とは違う環境で、落ち着かないことが想定されます。お菓子や缶詰、レトルト食品などの中から、子どもが日頃から好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。



## 乳幼児(9~12か月) 向け

離乳食は、普段の食事の中でも、家族の食事をアレンジして作るのが基本です。  
大人用の備蓄として米、乾麺(うどん、そうめん)などがあると応用が利くでしょう。  
缶詰やレトルト食品、乾麺などは塩分が多いので、うす味にするなど注意が必要です。

### 芋粥

#### ◆ 材料／1人前

- ・ 米(無洗米) 40g(コップ1/5杯)
- ・ 水 200cc(コップ1杯)
- ・ さつまいも 中1.5cm(30g)
- ・ 塩 少々
- ・ アレンジ／バター

#### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの角切りにしておく
- ② ポリ袋に、米、水、①のさつまいもを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、60分加熱する

### かぼちゃと にんじんのツナサラダ

#### ◆ 材料／1人前

- ・ かぼちゃ 3cm角1コ(30g)
- ・ にんじん 中サイズ1cm(10g)
- ・ ツナ缶(水煮) 小さじ1(10g)
- ・ 粉ミルク 小さじ1

#### 作り方

- ① かぼちゃは一口大、にんじんは1cmの角切りにする
- ② ポリ袋に①とツナ缶、粉ミルクを加え、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する

# 高齢者の備え

# あなたの元気が みんなの元気

## 備えの基本的な考え方

高齢者がいる家庭での備えは、一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。水、熱源となるカセットコンロ・カセットボンベ、そして、主食、主菜、副菜のバランスを考えて備えておきましょう。

その際、やわらかいおかゆ、インスタントみそ汁、即席スープ、食べ慣れた乾物などがあると安心です。

また、レトルト食品が苦手な高齢者の方も多いですが、普段から食べ慣れておくことや、さまざまな味付けの商品がありますので、試食してみて、おいしいと思うレトルト食品を見つけて備えておくことも大切です。缶詰も、甘さや辛さなどさまざまな味付けのがありますので、お気に入りのものを見つけてみてください。最近では、お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品やアルファ米などが開発されていますので、一度食べてみて、備えの選択肢に加えてみてはいかがでしょうか。

アルファ米のおかゆ



レトルトのおかゆ



入れ歯も  
お忘れなく。



## 備蓄のアドバイス

普段よく食べる食品や慣れ親しんだ味のものを用意しておけば、食欲がなくても食べることができます。体が弱ったときに、どんなものが食べたいかを想像して、備えましょう。

また、好物の食品や飲み物を、多めに買い置きして、賞味期限の古いものから消費して、消費した分を買い足すローリングストック法で、普段使いの食品で備えておくのもいいでしょう。

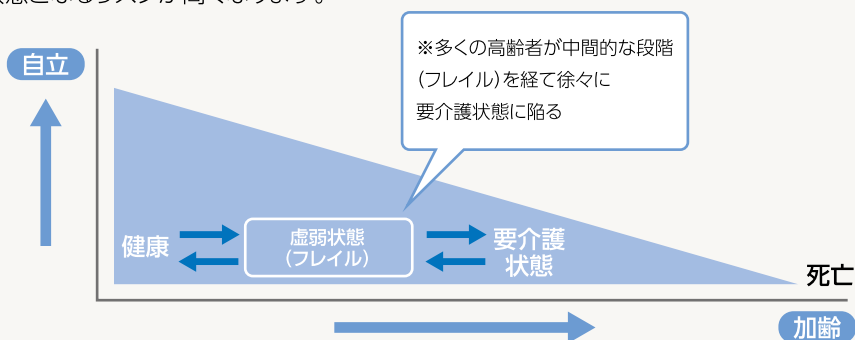
お気に入り



## ～栄養補助食品の備え～

「サルコペニア」とは、加齢、老化に伴う筋力や筋肉量の減少のことを指します。一方、「フレイル」とは、身体的、精神的、社会的な側面が相互に絡み合って、体が弱くなっている状態のことを指し、健康な状態と介護を要する状態の中間的な段階といわれています。

災害時は手に入るものが限られる中、被災によるストレス等により、高齢者の方は、食欲が低下して食事が喉を通らなくなり、必要な栄養が摂取できなかったり、低栄養に気づきにくくなったりすることが懸念されています。その結果、サルコペニア・フレイルの状態となるリスクが高くなります。



出典: 厚生労働省「平成28年版 厚生労働白書」

## フレイルの基本チェックリスト(抜粋)

以下の項目のうち、いくつ当てはまるかチェックしてみましょう。

- ☐ 転倒に対する不安は大きいですか
- ☐ 6か月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか
- ☐ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか
- ☐ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
- ☐ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか
- ☐ (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない

これらの項目に当てはまる方、最近体が弱ってきて心配な方・困った方は、市町村や保健所の管理栄養士・栄養士さんや保健師さんに相談しましょう。

高齢者がいる家庭では、「栄養補助食品」を準備しておくといいいでしょう。バランスの良い3回の食事と、足りない分は間食で補って必要な栄養をとることが基本ですが、災害時は「栄養補助食品」を食事に追加することにより、栄養補給ができます。

いろいろな種類の商品が市販されていますので、日頃から試食してみて、自分の好みのものを備えましょう。



# 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方の備え

## スマイルケア食を備えましょう

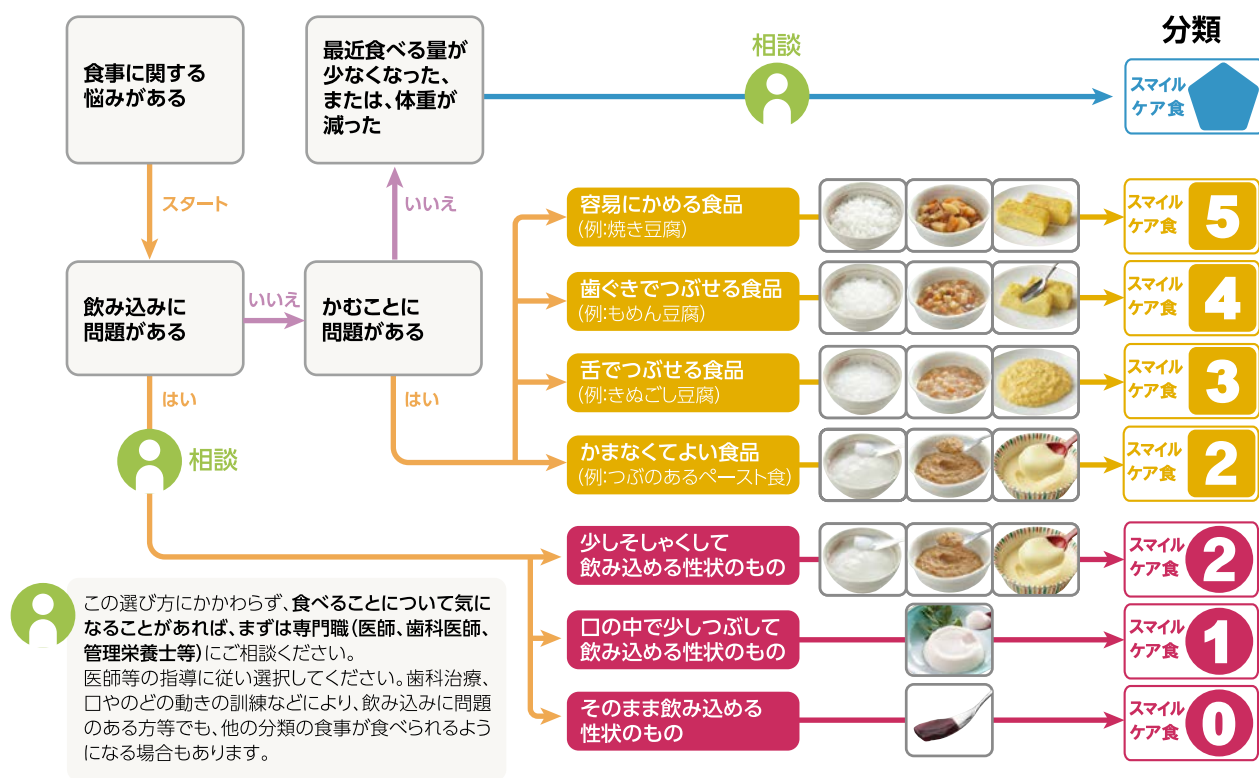


スマイルケア食って何？

「スマイルケア食」とは、かむことや飲み込むことなどの食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人などを対象とした、新しい介護食品の愛称です。

スマイルケア食は、おいしさや、食べやすさ、低栄養の改善、食べる楽しみ、見た目の美しさなどにも配慮すべきとされており、介護食品市場に参入する食品メーカーも増えてきています。栄養・料理の専門家や介護に携わる方々が、食べやすくて見た目がよく、おいしい介護食品のレシピを研究・開発していますので、積極的に活用しましょう。

## スマイルケア食の選び方



## ドラッグストアなどで市販されている介護食

ドラッグストアなどで取り扱われている介護食品によく目にするこのマークは、ユニバーサルデザインフードの表示です。このマークも参考にして、商品を選びましょう。



## とろみ調整食品

とろみ調整食品は、お茶やみそ汁、スープなどさまざまな液体の食べ物に混ぜることで、とろみをつけることができる粉末状の食品です。加齢により、飲み物などを飲み込む際にむせることが多くなった方が使うことで、食べ物を飲み込みやすくすることができます。

災害時に避難所で肺炎が流行するのは、誤嚥性肺炎によるものが多いことが分かってきました。誤嚥性肺炎の予防のためにも、とろみ調整食品を備えておきましょう。



## 食べる機能が 弱くなった方向け



### 作り方

- ① 粉ミルクはお湯で溶いておく
- ② ポリ袋に、食パン、ミルクを入れ、空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、10分加熱する

### やわらかトースト

#### ◆ 材料／1人前

- ・食パン 1枚
- ・粉ミルクで作ったミルク  
大さじ4, 2/3杯程度(70cc)

※ミルクの量を増やせばパンがゆになる。  
同様にごはんのだし汁などを加えたら雑炊になる。  
※牛乳などの乳製品は手に入りにくいいため、  
粉ミルクなどを上手に利用する。

### ツナと じゃがいも煮

#### ◆ 材料／1人前

- ・ツナ缶(オイル) 1缶
- ・じゃがいも 中1個
- ・人参 中3cm程度(30g)
- ・めんつゆの素 小さじ2

※食べる機能にあわせて、  
ポリ袋の上から  
つぶすこともできる。



### 作り方

- ① じゃがいもとにんじんは皮をむき、乱切りにしておく
- ② ポリ袋に、ツナ缶をオイルごと入れ、①と一緒に空気を抜くようにして、上の方で結ぶ
- ③ 沸騰した鍋で蓋をして、30分加熱する

# 慢性疾患の方の備え

自らのチェックと備えで  
命を守ろう

## 備えの基本的な考え方

災害時にライフラインや物流がストップした場合でも、医師が処方した食事療法を普段と同じように継続するための備えを工夫しましょう。

1日に3回の食事をきちんととり、よくかんで食べる、栄養バランスの良い食事を心がける、食塩やアルコールを抑える、ストレスを溜めない、肥満に気を付けるなどが大事です。

1

### 代謝性疾患 総エネルギー量コントロールが食事療法の共通点

- 食事療法のポイント**
- **糖尿病** : 1日3回それぞれの食事量の適正化と食後高血糖の抑制に糖質と食物繊維の適正量摂取
  - **脂質異常症(高脂血症)** : コレステロールや飽和脂肪酸に注意、食物繊維の積極的摂取
  - **高尿酸血症・痛風** : プリン体の摂取量の制限とこまめな水分補給

一般の方と共通した食品を備え、献立などの食事内容を工夫しましょう。

糖尿病の方には高血圧の方も多いため、食塩の摂取量を減らすことが大事です。食物繊維を摂取するには野菜、特に、干した野菜を備えましょう。また、麦飯も効果的なので、精米に加えて麦飯用の大麦を備えておきましょう。



2

### 高血圧 食事療法のポイント

- 総エネルギー量のコントロールと食塩摂取量の制限
- 揚げ物などからの油脂の摂取を抑える
- カリウムの積極的摂取

高血圧は、3人に1人と対象者の多い慢性疾患です。一般の方と共通した食品を備え、献立などの食事内容を工夫しましょう。

また、減塩の調味料を備えること、カリウムを摂取するために、干した野菜・果物やお茶・コーヒーを備えておくことも大切です。なお、肥満で高血圧の方は、糖尿病の解説も参考にしてください。



3

### 腎臓病 食事療法のポイント

- 食塩摂取量の制限
- たんぱく質、カリウム、リンの摂取量の制限

腎臓病の方は、低たんぱくの食品、低カリウムの加工食品など普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに備えましょう。加えて、減塩の調味料をストックするなどの対策も効果的です。

エネルギーの補充のため、MCT※入りマクトンのビスケットやゼリーも便利です。濃厚流動食(腎臓病用)を普段使っている方は忘れずに備えておきましょう。ビタミンの摂取のためには、果物の缶詰などを備え、食べる時には汁を残すようにしましょう。

※MCTとは、中鎖脂肪酸のこと。たんぱく制限食で不足するエネルギーを、たんぱく質をほとんど含まない食品によって血糖を急に上げないで補うことができます。

特殊食品は災害時には特に手に入りにくくなります。腎臓病の方は、普段使っている特殊食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

## 知っておきたい、災害時の慢性疾患の方の注意点

1

### 食事コントロールをしっかりできること。 それが症状悪化を防ぎます。

慢性疾患などの方は、災害時には症状が悪化しがちです。日頃から自分で食事などをコントロールできるスキルを身に付けることが、もしもの時に自分の命を守ります。食事療法をしている方は、医療・栄養のスタッフに早めに相談しましょう。

2

### 自らのチェックと備えで命を守りましょう

- 血圧の値や血糖値など、普段の自分の状態を知っておく。
- 処方せんや薬の名前や用法・用量、特殊食品の名前を知っておく(メモ)。

3

### 慢性疾患の方の食事対策

- 缶詰、インスタント食品、レトルト食品など、塩分の多い食事の場合、ソースなどをできるだけ残し、水分をしっかりとり、ナトリウムの排泄を促進する。
- できるだけ、野菜や果物(カリウム、マグネシウム、カルシウム、食物繊維などを多く含む食品)を積極的に食べる。
- 選べるなら肉類よりも魚を。

4

### 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、以下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。
- 野菜や果物が手に入るようになったら、積極的に食べましょう。



5

### 血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、災害時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、以下の点に気を付けましょう。

- 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。
- **食事量が減っているのに、薬を服用している方は低血糖に気を付けましょう。**
- 食事は、一度にたくさん食べずに、回数を分けて少しずつ食べましょう。
- 食べる時には、良くかんで時間をかけて食べましょう。

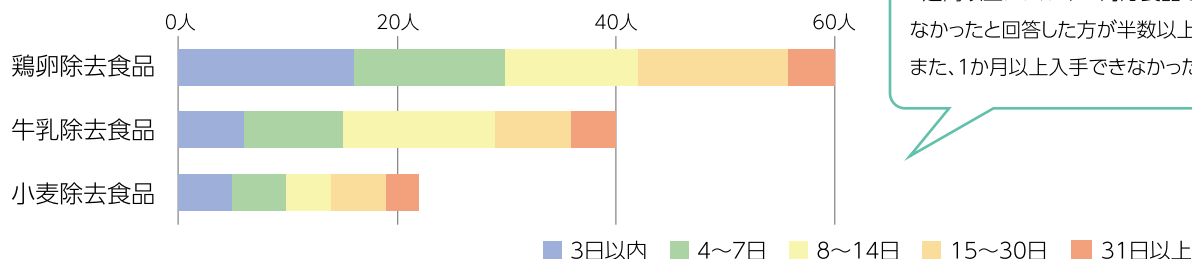
# 食物アレルギーの方の備え

自らのチェックと備えで  
命を守ろう

## アレルギー対応などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなる

下図は、東日本大震災発生後の物資不足の状況で、アレルギー対応食品(鶏卵・牛乳・小麦除去食品)を入手できなかった期間を示しています。1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上を占め、中には1か月以上入手できなかったと回答している方もいます。

■東日本大震災の発生からアレルギー対応食品が入手できなかった期間

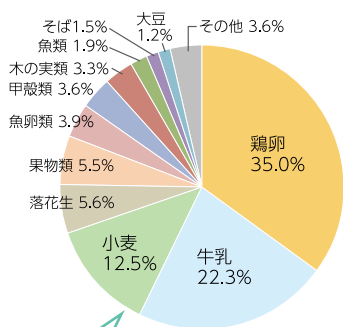


1週間以上アレルギー対応食品を入手できなかったと回答した方が半数以上。  
また、1か月以上入手できなかった方も。

出典:三浦克志,ほか,アレルギー,2012;61:642-651より引用改変

## (参考) 食物アレルギーの原因食物や年齢分布を知っておきましょう

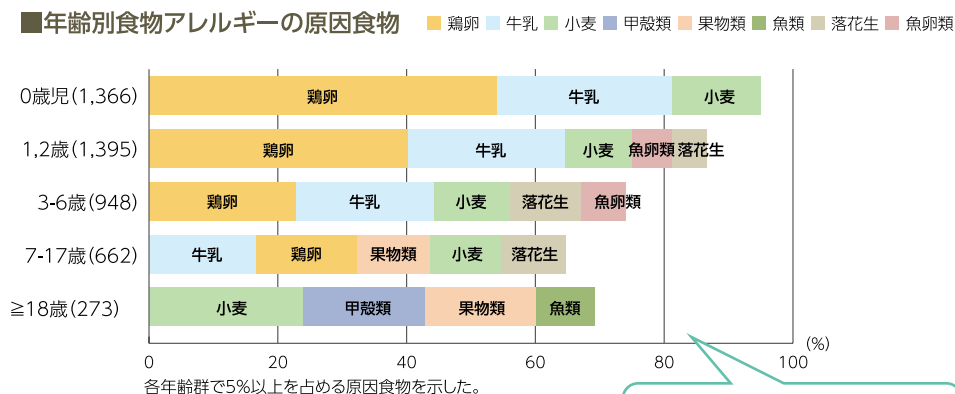
■全年齢における食物アレルギーの原因食物



食物アレルギーの原因食物は、全年齢では、鶏卵、牛乳、小麦が上位を占めています。

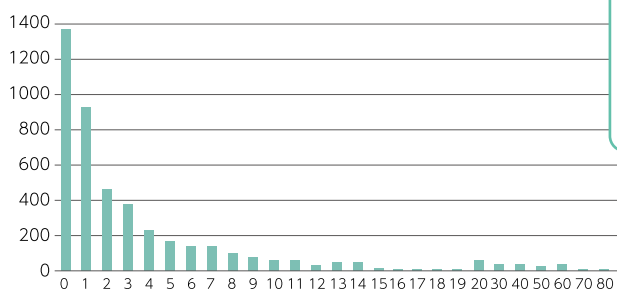
食物アレルギーの年齢分布をみると、0歳が最も多く、その後、年齢とともに減少しています。

■年齢別食物アレルギーの原因食物



各年齢群で5%以上を占める原因食物を示した。

■食物アレルギーの年齢分布



年齢が上がるとともに、鶏卵、牛乳、小麦の割合が減少し、落花生、魚卵類、果物類、甲殻類などの新たな原因食物の割合が増加しています。

出典:消費者庁「平成27年度食物アレルギーに関連する食品表示に関する調査研究事業報告書」

## 備えの基本的な考え方

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時には手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きし、古いものから消費し、消費したら買い足すローリングストック法で、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されます。

### ◆ アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット

食物  
アレルギー

#### 災害に備える

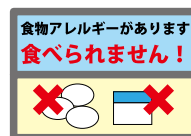
- アレルギー対応食品および飲料水(少なくとも2週間分)  
※定期的に賞味期限や破損などをチェックする
- 食物アレルギーを知らせる札(表示カード、ビブスなど)
- 緊急薬および食物アレルギー緊急時対応マニュアルなど(環境再生保全機構HPよりダウンロードできます)
- 受診や健診等で仲間作りをするなど災害対策の情報収集

日頃からの診察で必要最小限の除去にしておくことが大切です。

#### 災害直後の工夫(発生時～1週間)

- 食物アレルギーがあることを他者に知らせる(表示カードやビブスを利用する)
- 炊き出しや支援物資の内容(アレルゲンの有無)を確認
- 水を使わない食品を積極的に利用
- 行政支援窓口への相談や支援団体等への支援要請
- アレルギー関連学会HP等からの情報収集

※例:(公社)日本栄養士会「特殊栄養食品ステーション」の設置等



表示カード



ビブス

#### 災害から少し経過してから気を付けること(災害後1週間～1か月)

- 疲労やメニューのマンネリ化による誤食に注意しましょう
- 食品が少ない時期ですが、なるべく栄養バランスに配慮しましょう



#### あると便利な備品

##### 調理用品

使い捨ての箸、スプーン、フォーク、食器、ラップ、ポリ袋、耐熱ポリ袋、缶切り、キッチンバサミ、カセットコンロ、鍋、おたま

##### 衛生用品

ウェットティッシュ、除菌用アルコール、手洗い用せっけん、キッチンペーパー、エプロン、三角巾、マスク、ポリ手袋

## 知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時  
アレルギー  
対応

### ◆ 食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

### 原因食物を食べないようにしましょう

1

#### アレルギー表示を確認しましょう

“鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されるわけではないので、注意しましょう。

2

#### 炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。  
しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3

#### 食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。  
必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4

#### 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



### 症状がでたら 助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン<sup>®</sup>があれば、速やかに打ちましょう。

#### 全身の症状

唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす

#### 呼吸器の症状

のどや胸が締め付けられる、声がかすれて犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸・息がしにくい

#### 消化器の症状

繰り返し吐き続ける、持続する強いお腹の痛み

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)→メール相談: [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)



日本小児アレルギー学会 ホームページ URL: <http://www.jspaci.jp/>

出典:「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」(日本小児アレルギー学会)を基に農林水産省作成

## 食物アレルギー（実践編）

### 幼児期 以上

原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

### ◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

#### 主食

- レトルトのおかゆ
- レトルトのリゾット
- アルファ米(水が必要)
- コーンフレーク
- パン缶
- 乾パン



#### 主菜

- レトルト食品
- 肉、魚、大豆缶詰  
(ツナ缶、さば缶、いわし缶等)
- 魚肉ソーセージ
- 豆乳



#### 副菜・菓子など

- レトルトスープ
- 野菜や果物の  
缶詰やジュース
- 飲料水
- 菓子(せんべい、ポテト  
チップス、ラムネ、グミ等)



### ◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- パックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ食品等

#### 主食

- 米粉
- 米粉調製品・加工品
- 米粉パスタ
- 米麺



#### 副菜・菓子など

- カレールー
- シチュールー



#### 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わせましょう。
- 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。

出典:「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」(一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会)および専門家の助言により農林水産省作成

## 食物アレルギー（実践編）

### 離乳期

原因食物（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

※写真は鶏卵・牛乳・小麦不使用の市販食品の一例です。

#### ◆ 火やお湯がなくても食べられるもの

- レトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆ
- 乾パン（水に溶かすとパンがゆになる）
- ジュース、飲料水
- 菓子



#### ◆ 火やお湯があれば食べられるもの

- アレルギー対応ミルク
- フリーズドライの離乳食



牛乳アレルギーの赤ちゃんのために、各メーカーからアレルギー対応ミルクが発売されています。  
牛乳アレルギーの赤ちゃんには、医師の指示に従って、赤ちゃんに合った種類の粉ミルクを備えましょう。

#### 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。

出典：「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」（一般社団法人日本小児臨床アレルギー学会）および専門家の助言により農林水産省作成

## アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。



### フライパンで焼く 米粉のピザ

調理時間  
**15分**

1/4枚(子ども1人前)、大人1人前は1/2枚程度

#### ◆ 材料／1枚分

- ・製菓用米粉  
1袋の総量が300gの場合はその1/3程度(100g程度)
- ・無調整豆乳(常温保存可能なもの)  
200mlパック半分程度(100～120ml)
- ・油(菜種油など)
- ・ピザ用ソース(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① ビニール袋に米粉を入れ、豆乳をそそぎ、パンケーキの生地のようなゆるい生地を作る。  
豆乳の量は米粉の種類によって異なるので生地の状態を見て調節する。
- ② フライパンに油を多めに入れ、①のビニール袋の端を切ってフライパンに流し入れて両面を焼く。
- ③ 生地を食べやすい大きさにカットしてピザ用ソースをかける。

**味付けの工夫** ツナ(缶詰)や魚肉ソーセージをトッピングする。



### カレーソース パスタ

調理時間  
**15分**

#### ◆ 材料／1人前

- ・ライスパスタ
- ・アレルギー対応カレールー(レトルト)
- ・チキン(レトルト)適量

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① パスタをパッケージに表示されている時間どおりにゆでる。
- ② 温めたカレールーをパスタにかけ、チキンをのせる。



【例】uchipac サラダチキン(内野家)

- 常温保存可能、賞味期限は製造より1年
- 国産鶏肉使用・無添加  
(原材料:鶏むね肉、食塩)

**味付けの工夫** 缶詰やレトルトパウチされた肉などをトッピングする。

## アレルギー対応

特定原材料7品目(鶏卵、牛乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)を使用していません。

### 豆乳で作る コーンスープ

調理時間

10分

#### ◆ 材料／1人前

- ・コーン缶詰(クリームスタイル)  
1缶(190g)
- ・無調整豆乳(常温保存可能なもの)  
200ml 2パック(400ml程度)
- ・食塩(少々)

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① 鍋にコーンを入れ、豆乳を適量加えて混ぜながら温める。
- ② 食塩で味を調える。

**味付けの工夫** ココア+豆乳+砂糖でミルクココア風のドリンクを作ることできる。

### あんこ餅

調理時間

10分

#### ◆ 材料／1人前

- ・切り餅(2コ)
- ・ゆで小豆(缶詰)適量

※アレルギーを確認して用意する。

#### 作り方

- ① 鍋に湯を沸かして餅を茹でる。
- ② 茹でた餅にゆで小豆をかける。

**味付けの工夫** ごま、きな粉をまぶしてもよい。

## 災害時、食事や栄養のことで困ったときには…？

災害時に、避難所で、あるいは自宅避難での食事で困ったとき、まずは近くの市町村や保健所の管理栄養士・栄養士さんなどの、医療スタッフ、支援スタッフに相談してみましょう。

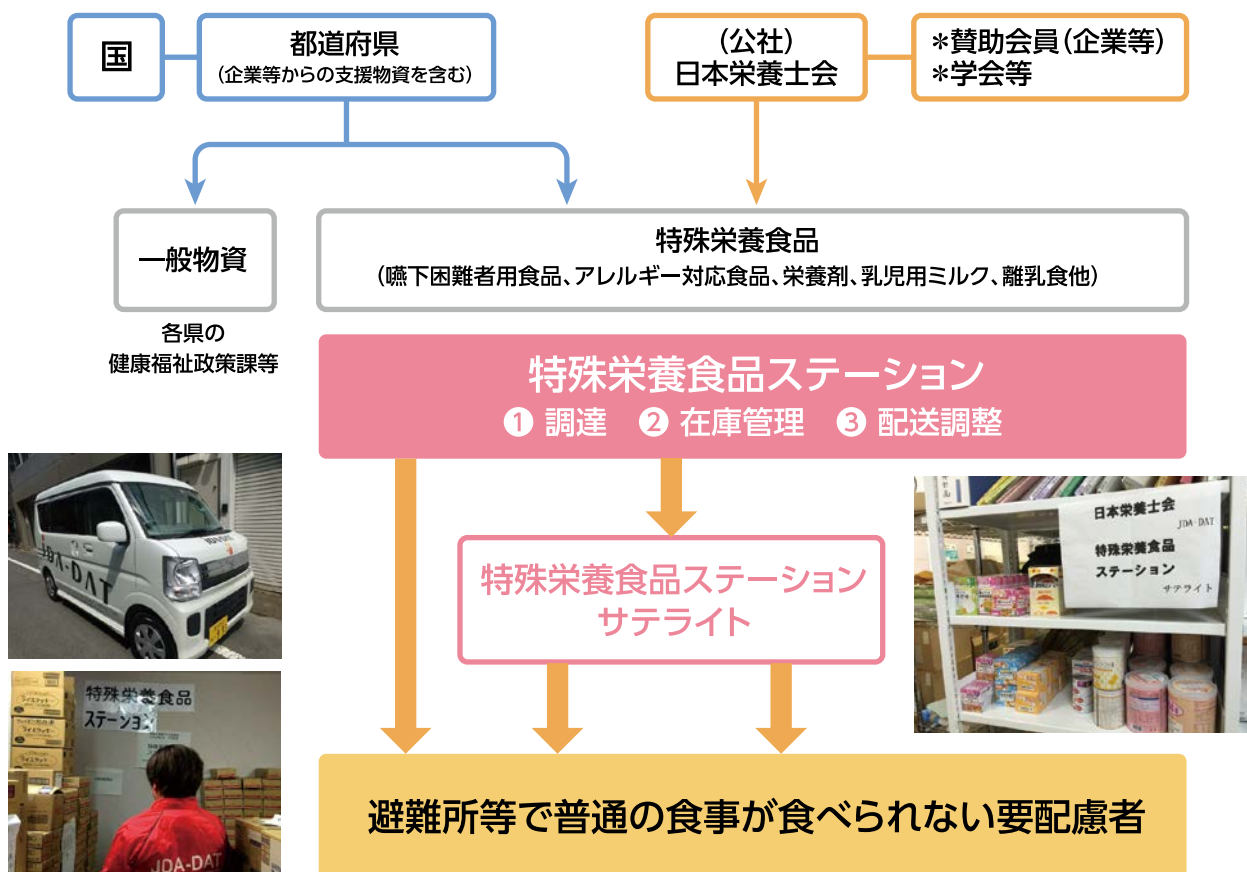
## 特殊栄養食品ステーションのご紹介

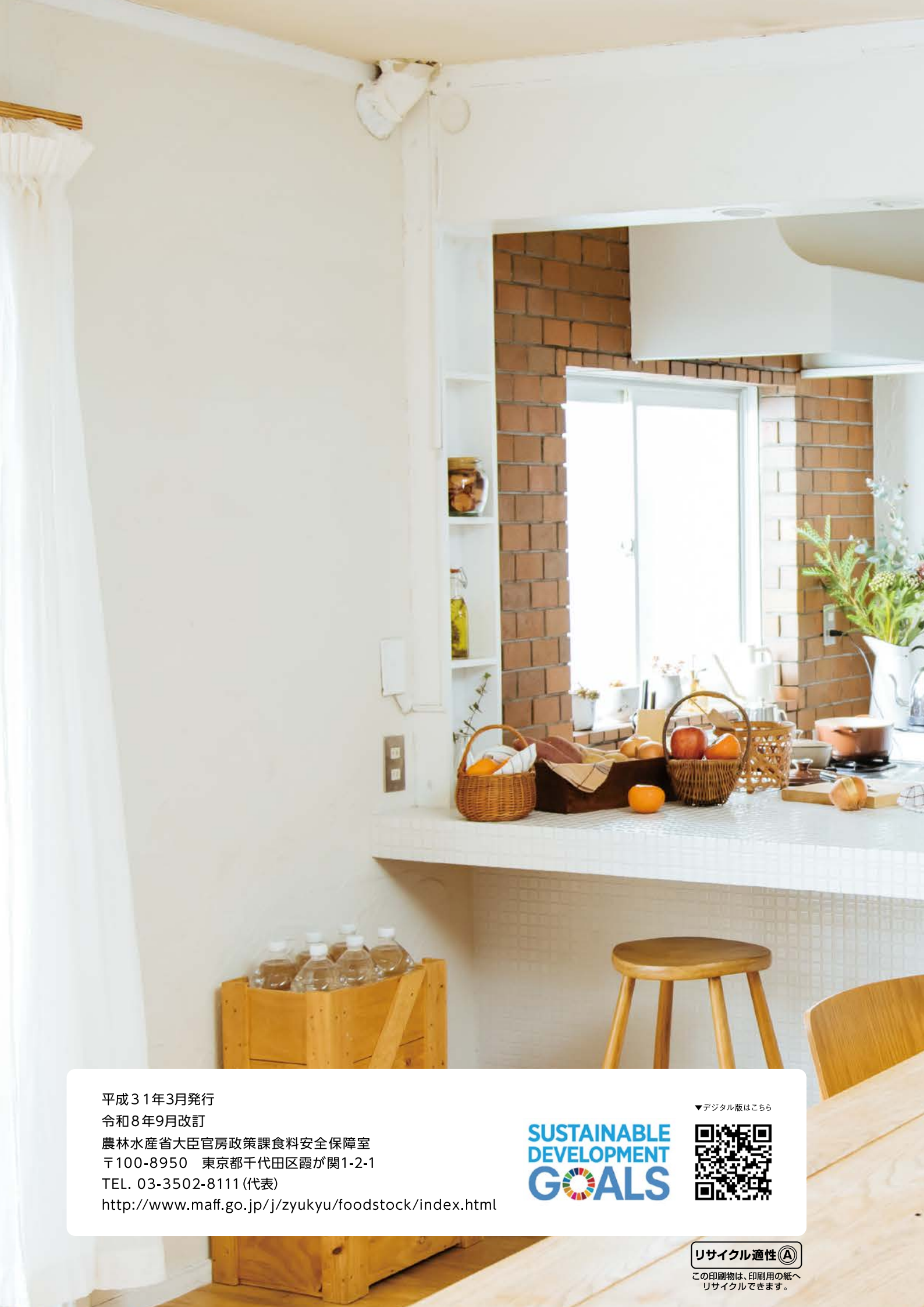
日本栄養士会は、平成23(2011)年に発生した東日本大震災をきっかけに、大規模自然災害発生時、迅速に、被災地での栄養・食生活支援活動を行うために、被災地現地において「特殊栄養食品ステーション」を設置しています。

アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けのおかゆなど軟らかい食事を、被災された方からのご相談を受け、必要に応じた提供を行っています。また、食物アレルギーの方に対しては、現地で日本小児アレルギー学会と連携して対応を進めています。

ご相談を希望される場合は、避難所を巡回している日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT:The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)の管理栄養士に直接ご相談いただくか、窓口までご連絡をお願いします。

【避難所等での栄養の SOS は】特殊栄養食品ステーション  
(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555





平成31年3月発行

令和8年9月改訂

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室

〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1

TEL. 03-3502-8111 (代表)

<http://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html>



▼デジタル版はこちら



リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。