

保存版

～生き延びるために家庭と地域に食の備えを～

災害時の 食生活支援ガイド

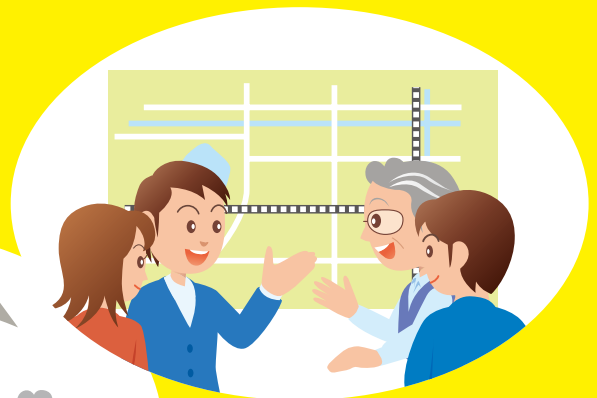
災害は、いつ・どこで起きるかわかりません。

普段から地域で助け合う仕組みづくりを行い、自分の家族が3日間程度は過ごせるよう、食料や生活用品を備えておきましょう！



自助

家庭や自分を守る



共助

地域で災害に備える

岡山県美作保健所勝英支所

勝英地域みんなで作る災害時の食生活支援ネットワーク

災害だ! そのとき、どうする?

災害発生

①まず、自分の身を守る

災害が起きたら

②自分の家の点検

③近所で協力して

- 安否確認
- 救出
- 救護
- 安全確保

④正しい情報をつかむ

↓
デマに注意!

☆地震の場合

〈家の中にいる時〉

- ①テーブルなどの下にかくれる。



②家具、落下物に注意

〈外にいる時〉

★頭と首を守りましょう



- ③ブロック塀や自販機の倒壊、ガラスなどの落下物に注意を!

☆山・がけ崩れの場合

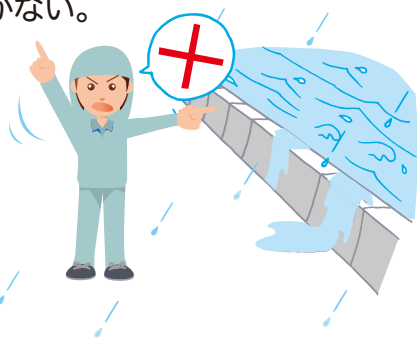


危険なところからすぐ避難

☆水害の場合

- ①川には近づかない。

増水の危険があるので近づかない



- ②2階へ避難

道路が冠水している時は避難所まで向かわず高い所へ避難



- ③車はやめて高台へ



高い所に避難

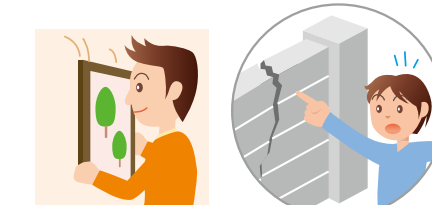
車は30cmの浸水で走行できなくなります

- ①火を始末、出火していたら消火



- ②家族とわが家の安全確認

倒れそう、落ちそうなものの撤去・補強を(無理をしない。)



- ③避難口を確保



ガラスの破片などに注意! 室内でも靴をはく。

- ①隣近所で声をかけ合って高齢者世帯・災害時要支援者がいる世帯を真っ先に



- ②自主防災組織を中心に救出・救護



- ③避難するときは動きやすく安全な服装で

ヘルメットや帽子などで頭を保護。



靴で。

*一人で行動しない!

- ①ラジオなどで正しい情報入手。



公的機関からの災害・被害情報に注意を。



- ②非常持ち出し品や、食料品・水などの備蓄品を持ち出す用意



災害時の時間ごとにおきることと 食の課題

災害発生後24時間以内

初動体制の確立期 (フェイズ0)

- ライフラインの寸断、道路の寸断、家屋の倒壊
- 野外等への避難者増大
- 避難所の開設
- 支援物資が届く
- 衛生面の悪化(水道、井戸、トイレ)
- 災害弱者の状況が把握できない
- 医療の確保ができない

☆食の課題☆

- 自宅の食料が食べられない
- 災害時要支援者への配慮が難しい
- 食料が入りにくい



車・テントでの生活

災害発生後72時間以内

緊急対策期 (フェイズ1)

- 被災者の増加等に伴う混乱
- 負傷者等の増加
- トイレの不足(おむつの不足)
- 衛生管理状態の悪化
- 支援物資が定期的に届く
- 地域での炊き出しが開始

- 自宅の食料が食べられない
- 支援物資が食べられない人がいる
- 災害時要支援者用食料が不足
- 同じ食事が続き、食欲が低下



トイレが大変

生活物資・用品が不足

4日目から2週間まで

応急対策期 (フェイズ2)

- 便秘者の増加
- 慢性疲労、体調不良者の増加
- 水分摂取制限の恐れ(トイレ不足)
- 仮設住宅の建設、入居の可否の決定
- 自衛隊による炊き出しの開始
- 治療中の薬の不足
- 自衛隊の炊き出し終了

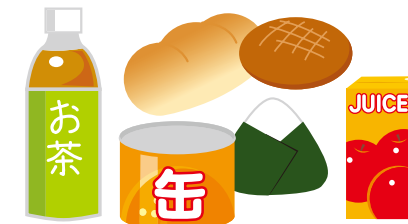
- 栄養素に偏りやエネルギー過剰
 - 生鮮食品が不足
 - 塩分摂取量が増加
- 同じような食事が続き、食欲不振となる
- 温かい食事が食べたくなる
- 調理意欲が減退

プライバシーがない・眠れない



慢性疲労
体調不良

食事メニューが単調



エネルギー過剰
塩分とりすぎ

普段からの
食の備えが
大切です



- 仮設住宅への入居
- 慢性疾患の悪化の恐れ
- 災害後の将来への生活不安
- 運動不足などによる肥満の恐れ

被災地

①被災者

②災害弱者

③災害時要支援者

①被災者：災害に遭った人

②災害弱者：災害に遭い、家屋倒壊等により自宅で食事ができなくなった人

③災害時要支援者：災害に遭い、食事に特別な配慮が必要な人*

※乳幼児・高齢者・病気のために食事治療を受けている人

防災袋を準備しましょう!

●非常時に備える3ステップ。まずは、1次から。ついで、0次・2次も。

1次の備え 非常持ち出し品



- ①家庭や勤務先など1日の多くを過ごす場所に非常持ち出し品を備えよう。
- ②さっと持ち出して逃げられるコンパクトな1パックに。(重さ5~6kgが目安)
- ③保管場所は玄関・寝室等すぐに持ち出せるところ(車のトランクや枕元も良い)



生活用品

<input type="checkbox"/> 革手袋	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 万能ナイフ	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> ロープ
<input type="checkbox"/> 救急用品	<input type="checkbox"/> 薬	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ (ペットボトルで代用できる)	<input type="checkbox"/> ラジオ できれば充電式がよい (ソーラー、手回し充電など)
<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 雨具	<input type="checkbox"/> タオル	<input type="checkbox"/> 布・ガムテープ	<input type="checkbox"/> ラップフィルム
<input type="checkbox"/> マッチ	<input type="checkbox"/> サバイバル毛布 ポリエステルにアルミを 蒸着させた毛布。防水・ 防寒ができ、軽量。	<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋 ポリタンク代わり、防寒着、 トイレ代わりに使用できる。		

貴重品は0次の備えを 手持ちバッグで



食品 1日分 自分に合ったものを用意しましょう

エネルギーのもととなるもの

水500ml×4=2ℓ

水 水 水 水

ごはん

おかゆ

アルファ化米

チョコ

カップ麺

ラーメン

乾パン

副食

カレー

レトルト食品

野菜ジュース

缶詰

Calorie

パーティタイプの食品

素早く飲める!
ゼリードリンク

非常食の購入先

- ドラッグストア
- スーパー、ホームセンター
- インターネット

0次の備え いつもケータイ!

いつ、どこで、おこるかわからない災害
いつも持ち歩くバッグ(カバン)に「自分に必要と
思うもの」を入れてケータイしましょう!

<input type="checkbox"/> 現金(小銭も用意)	<input type="checkbox"/> 防災カード	<input type="checkbox"/> キャッシュカード 運転免許証 健康保険証	<input type="checkbox"/> ホイッスル (助けを呼ぶ時に)
<input type="checkbox"/> 水 (200ccのミニボトルで常備)	<input type="checkbox"/> チョコや飴	<input type="checkbox"/> 歯みがきセット	<input type="checkbox"/> 印鑑
<input type="checkbox"/> ミニ懐中電灯	<input type="checkbox"/> 携帯と充電器 (災害時は首からかけると便利)	<input type="checkbox"/> コンパクトラジオ	<input type="checkbox"/> マイはし
<input type="checkbox"/> 薬	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 絆創膏 ハンドクリーム等	<input type="checkbox"/> ビニール袋
<input type="checkbox"/> 大型ビニール袋	<input type="checkbox"/> トグ抜き、耳かき、 はさみ、マドラー、 ピンセット、爪切り (他のもので代替えしにくい)	<input type="checkbox"/> ティッシュ ペーパー	<input type="checkbox"/> 大判ハンカチ

3日分程度の 食の備えをしましょう!

2次の備え 安心ストック

備蓄しておきたいもの(1人当たり×3日分×家族数)

・災害が発生して、支援体制が整うまでに約3日間はかかります。

(1人分)

- 飲料水(目安:1人1日2ℓ×3日分)
水分補給のための飲み物(野菜ジュースやスポーツドリンク等)
※ミネラルウォーターなら、非常用ご飯などにも使えます。
※2ℓで約2kgの重量になります。
- 主食類(ご飯、パン、麺など、主にエネルギー源となるもの)(3日分)
無洗米、乾麺、カップ麺、缶パン、レトルトご飯、
アルファ化米 等
- 主菜類(肉、魚など、血や筋肉などになるもの)(3日分)
レトルト食品、ビン詰め食品、缶詰 等
- 副菜類(野菜、果物など体の調子を整えるもの)(3日分)
レトルト食品、ビン詰め食品、缶詰、乾燥野菜、
即席汁物 等



温かいものを食べると
体と心がほっとしたよ!



非常食に求められる条件

いざというとき、おいしく食べられ、常温長期保存が可能で、すぐに食べることができることが大切です。命をつなぐだけでなく、生きる勇気を与えるのが非常食の役割です。

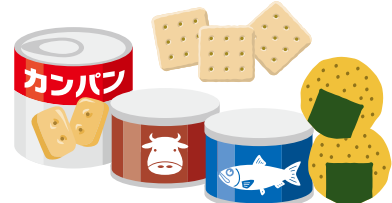
エネルギー・栄養源 となる食品

- チョコレート(1年)
- 飴(1~1年半)
- ようかん(1年)
- 栄養補助食品(1年)



温めなくても 食べられる食品

- 乾パン(1年)
- クラッカー(約1年)
- せんべい(約1年)
- 肉・魚などの缶詰(5年)



水を加えるだけで 食べられる食品

- アルファ化米(5年)
- スkimミルク(1~1年半)
- フリーズドライ食品(1年)
- 粉末飲料(3年)



()内は賞味期限の目安です。

家族に合わせて食品を備蓄

乳幼児

災害時には生活環境の変化を敏感に感じて、子どもの食べる量が減ったり、母乳が出にくくなる
ことがある → 粉ミルクやレトルトの離乳食などを準備。
食物アレルギーのある乳幼児がいる場合 → アレルギー用のミルクやレトルト食品を準備。

具体的
には

水(1日2ℓは必要。
ミルクを溶かしたり、
フリーズドライの離乳食を調理する
ときに。)

レトルトの離乳食
(普段から食べ慣れたものがあれば
準備。)

粉ミルク
(小缶やスティックタイプのも
が便利。)

ほ乳瓶、乳首、
ガーゼ
(3つをセットで
準備しておく
と便利。)

子ども用サイ
ズのプラスチ
ックの容器や
スプーン

水は
多めに!



高齢者

固い物が食べられない、飲み込みにくい方 → 柔らかくて食べやすい備蓄食品を準備。

具体的
には

市販されている濃厚流
動食や蜂蜜や飴
(食欲がないときや体調
が悪いときに。)

水(1日2ℓは必要。高
齢者はのどの渇きを
感じにくいので、こま
めに水分補給を。)

食べやすいレトルト食品
(おかゆやスープのほか、細
かく切った食品が便利。)

とろみ剤
(飲み込みに
くい人に。)



脱水予防
のために!

食事療法が必要な方(糖尿病・腎臓病・難病など)

食事療法をしている方 → 個人に適した非常時でも利用できる備蓄品を準備。

具体的
には

エネルギーが計算されている
1日分のセット食や低たんぱく食品など
(主治医や管理栄養士と相談して薬局等
で事前に準備。)



電気・ガス・水道が止まった時のために

★加熱・保温

電気もガスもない場合

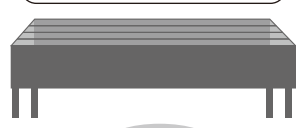
カセットコンロ

ガスボンベも忘れずに。
(1本で約90分使用)



ガスボンベを多めにストック。

アウトドア用バーベキューセット



七輪と炭

火力が強くて火の調節も可能。



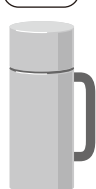
ライターやマッチも忘れずに。

固形燃料

空き缶やアルミホイル等を使った簡易コンロで活用。

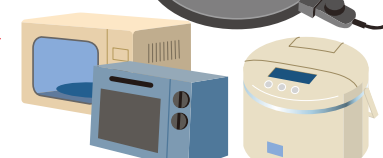


保温



電気が復旧した場合

ホットプレート 電子レンジ



オーブントースター 炊飯器

●使い捨てカイロ

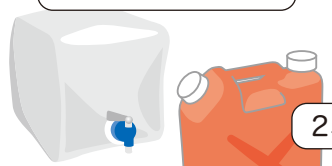
ほ乳瓶を温めたり、お弁当やレトルト食品を温められる。



★水を貯める・運ぶ

水は重いので運ぶものも考えよう

折りたたみポリ容器



2ℓペットボトル



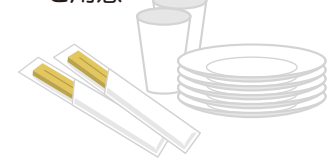
台車やカートは必需品です。

ポリタンク

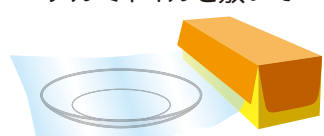
大きなビニール袋

★水の使う量を減らす工夫

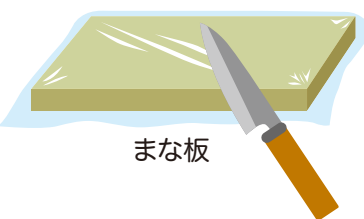
使い捨て紙食器を用意



皿にラップやアルミホイルを敷いて



紙で折った食器にも

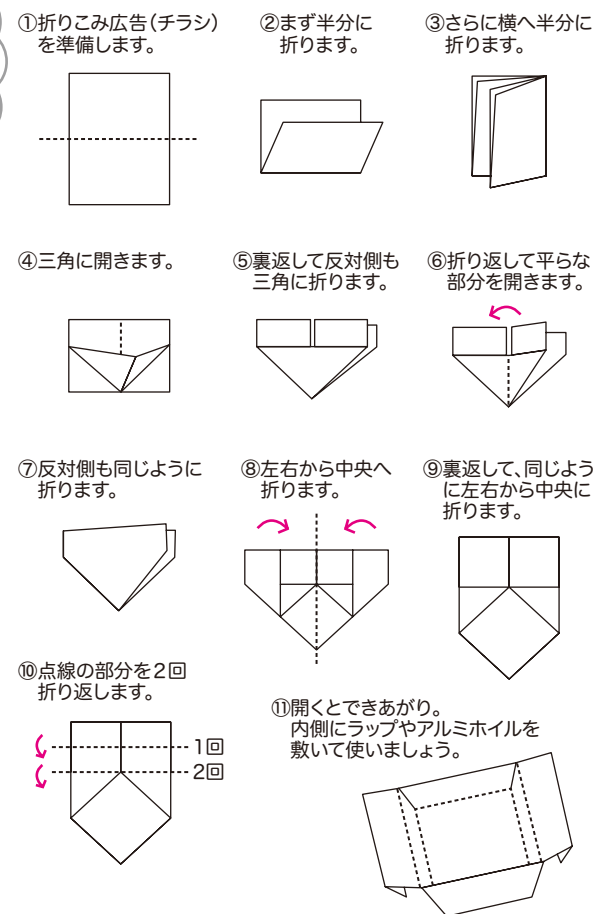


まな板



フライパンにアルミホイルを敷いて調理する

紙の簡易食器の折り方



災害時の調理の工夫と献立

★食中毒に注意!

口に入れるものにできるだけ素手で触れないことが大事。

🍷 食中毒予防のポイント

- ①菌をつけない
- ②殺菌する
- ③増やさない



ラップフィルムや手袋を使って手をガードして調理。

キッチンばさみやピーラーで食材を切る。

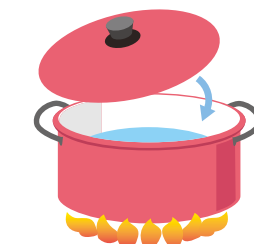
- ①ポリ袋で肉や魚を調味料で漬けておく。
- ②粉をまぶす。
- ③サラダや和え物を和える。

☆ごはん

材料(4人分)
米…2カップ(320g)
水…480cc

電気が止まった時はガスや七輪でご飯を少し厚めの鍋で炊きましょう。

やっぱり日本人! 炊きたてご飯が食べたい!



1 鍋にといだ米を入れ、分量の水を入れて30分以上吸水させておく。フタをして強火にかける。

2 小さな泡が出て、あふれそうになったら火を弱める(ごく小さな火に)。

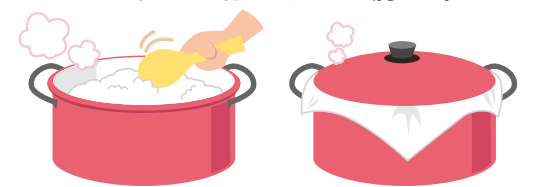
フタをあけてはいけないよ!



3 12分たったらもう一度火を強くし、そのまま30秒数える。



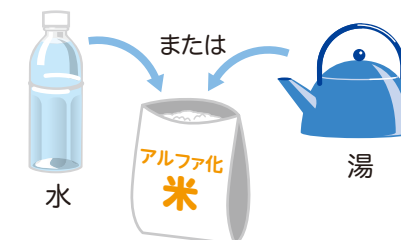
4 火をとめて10分そのままにして蒸らし、しゃもじで切るようにして混ぜる。



布巾をかぶせてフタをしておく。

アルファ化米を活用して簡単に

材料(1人分)
アルファ化米…100g
湯……………160ml

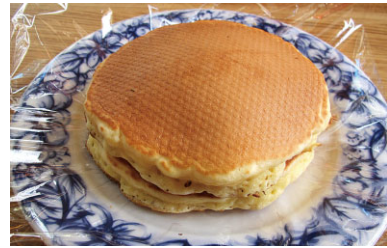


☆炊いたご飯を乾燥させたアルファ化米は、お湯を注いで15分、水で60分の手軽に食べられて便利。

☆アルファ化米には五目ご飯・ピラフなど味付きのものや、おかゆもあるので、家族の好みに合わせて準備。

地域で平常時にすべきことは？

☆ホットケーキ ～ポリ袋で調理器具を使わず～

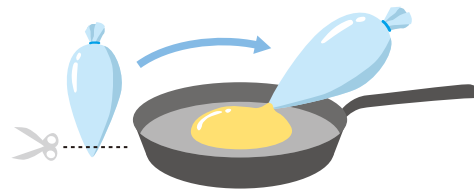


材料(2人分)
 ホットケーキミックスの粉 … 150g
 卵 ……………… 1個
 牛乳 ……………… 100ml
 サラダ油 ……………… 適量

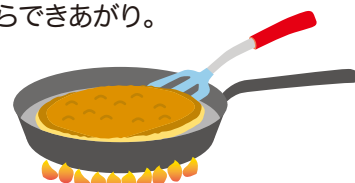
1 ポリ袋に卵を入れてもみ、牛乳を加えてもみ、ホットケーキミックスの粉を加えて全体をよく混ぜ合わせる。



2 1のポリ袋の端をはさみで切り、中のタネを押し出してサラダ油をひいたフライパンに流し込む。



3 タネをひいてから火をつけ、弱火でゆっくり焼く。表面がプツプツしてきたらひっくり返して裏面も焼く。両面がキツネ色になったらできあがり。

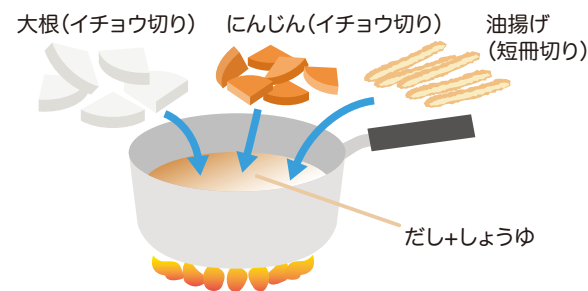


☆簡単にゆうめん ～麺類は味付けした汁に直接入れて水を節約～



材料(2人分)
 だし汁(水+だしの素) … 800ml
 しょうゆ ……………… 小さじ1/2
 大根 ……………… 100g
 にんじん ……………… 40g
 油揚げ ……………… 1/4枚
 そうめん ……………… 2束
 青ねぎ ……………… 1本

1 だし汁にしょうゆを入れ、大根、にんじん、油揚げを入れてやわらかくなるまで煮る。



2 そうめんはポキッと半分に折って1に入れ、菜ばしでサツと混ぜる。沸騰したら青ねぎを散らす。



☆かぼちゃと切り出し昆布の煮物 ～保存のきく かぼちゃと乾物を使って～



材料(4人分)
 かぼちゃ ……………… 400g
 切り出し昆布 ……………… 少々
 麺つゆ(3倍濃縮) …… 少々
 水 ……………… 適量

〈作り方〉

1 かぼちゃは一口大に切る。
 2 鍋にかぼちゃ、切り出し昆布を入れ、材料にひたひたの水を加えて火を通し、かぼちゃが軟らかくなったら麺つゆを加えて煮含める。

※かぼちゃをさつまいもにかえても、砂糖を少し加えてもよい。

※麺つゆの濃度は製品によって違うので、表示に合わせて使用する。



災害発生時の対応や被害の大きさは、日ごろからいかに地域住民が協力し合い、準備を行っていたかによって変わってきます。

町内会や自主防災組織の中で、災害時にどう動くか役割を決め、防災活動を行っておきましょう。

平常時

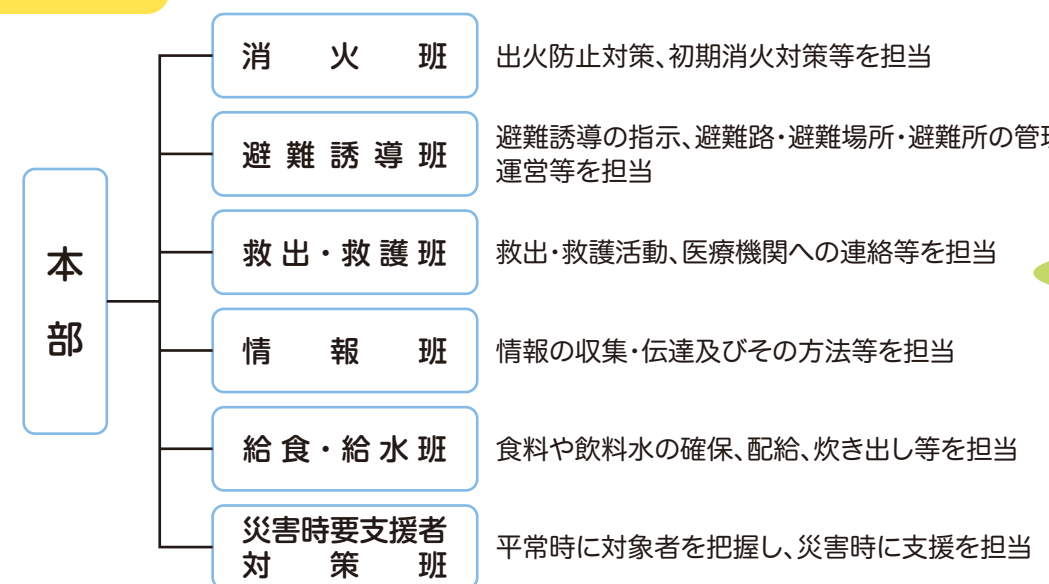
…災害に備える活動

- 防災に関する学習会・講演会の開催
- 防災意識の広報・普及啓発
- 地域内危険箇所の点検・防災マップの作成
- 防災訓練・炊き出し訓練の実施
- 食料・防災資材等の備蓄及び管理
- 災害時要支援者の把握



災害時

…人命を守り、被害拡大を防ぐ活動



みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワークとは

勝英地域の自主防災組織やボランティア団体、自衛隊、市町村、県等で構成され、「災害時に強い支え合いの地域づくり」と「災害時でも自分に合った食事が食べられる」ことを目指して活動しています。

●災害時要支援者を把握しましょう

災害時には一人で避難できない人のいる世帯があります。事前に地域のみんなで知っておくことが大切です。また避難方法を当事者と相談しておきましょう！！

【避難に支援が必要な世帯】

- 乳幼児・妊婦がいる世帯
- 高齢者世帯(高齢者のみの世帯、独居世帯)
- 昼間、高齢者のみがいる世帯
- 障害者のいる世帯
- 慢性疾患患者(糖尿病、腎臓病、難病等)がいる世帯

〈事前に確認しておくこと〉

- 災害時に支援が必要かどうか
- 避難方法(車いす、ストレッチャー、杖等)
- 持ち出し物資の確認(薬・食料・防災グッズ等)



●炊き出しの準備をしましょう

①炊き出し場所などの確認

水害、地震に備えて複数の炊き出し場所を想定し、備蓄品の保管場所や給水場所等、住民に周知しておきましょう。

〈炊き出し場所となる可能性のある施設〉

- 公園 ●地域コミュニティハウス、公会堂
- 学校給食施設 ●社会福祉施設等

〈炊き出しをする上で知っておいたほうが良い施設〉

- 備蓄品、支援物資保管場所 ●給水場所
- 支援物資配給場所 ●精米所



②炊き出しの献立作成と食品の備蓄

給食が必要となる想定人数を把握し、「食事ホッとカード」等を参考に献立を考え、備蓄食品も備えておきましょう。災害時要支援者に配慮した調理方法も知っておきましょう。

- アルファ化米(水・お湯を入れると食べられるご飯)
- 飲料水 乾パン 米

③炊き出し用器具を準備

大量調理ができる鍋や調理器具の数量を調べ、不足する場合は買い足して準備しておきましょう。

これだけは備えておきたい調理器具等

- 大量調理ができる鍋
- ご飯が炊ける釜・鍋
- 包丁
- まな板
- 使い捨て食器
 - 紙皿
 - 紙コップ
 - 割り箸等
- マッチ、ライター

ガス・電気が使えない時があると便利

- 卓上カセットコンロ
- 七輪・炭・オガライト
- 固形燃料

電気が使える時があると便利

- 電子レンジ
- 電気炊飯器
- オーブントースター
- ホットプレート



④炊き出し時の役割の確認と炊き出し訓練の実施

食材・器具の調達係、調理係、配食係等、住民の中で役割を事前に決めておきましょう。実際に炊き出し訓練を行い、どれくらいの手が必要かを把握し、大量調理のコツを習得しておきましょう。

⑤炊き出し時の衛生管理の注意

災害時の炊き出しは、衛生環境が悪化している中での実施となります。炊き出しに使う水、食料等の安全性を確認し、県や市町村と相談して衛生講習会を実施するなど、衛生知識の習得もあらかじめ行っておきましょう。井戸水は、簡易水質検査を行って使用しましょう。

★「災害時の食生活支援のための手引き」「食事ホッとカード」の活用を!

各地区の避難所に冊子を配布しています。地域の防災活動、炊き出し訓練に活用してください。

炊き出し現場で手早く作れる献立集です



() 家の防災カード

必要な部分に記入し、コピーをとって家族全員が常に持っていますよう。
防災袋にも入れておきましょう。

火事・救急 **119番**

警察 **110番**

災害用伝言ダイヤル **171番**

☐ 災害時伝言ダイヤルの使用法

※被災地の人は自宅の電話番号を、被災地以外の方は被災地の人の番号を（市外局番から）

伝言を吹き込む ▶ 171 → 1 → (〇〇〇) 〇〇〇 - 〇〇〇〇 → 伝言を入れる（30秒以内）

伝言を聞く ▶ 171 → 2 → (〇〇〇) 〇〇〇 - 〇〇〇〇 → 伝言を聞く（30秒以内）

■ どこに逃げるか確認しておこう!

町内での避難所	市町村が決めた避難所	家族と連絡をとれなくなったときの集合場所

■ 家族の連絡先

名前	昼間の連絡先・TEL	携帯TEL	生年月日	血液型	持病名・常備薬

■ 大切な番号

健康保険証		免許証	
銀行口座			

■ 非常時の連絡先

親戚・知人名	連絡先（電話・メールなど）		
連絡先	電話	連絡先	電話
市町村		水道	
ガス会社		病院	
電力会社			