

相模原市
災害時栄養・食生活支援活動
マニュアル



相模原市

— 目次 —

1	災害時栄養・食生活支援活動について	1- 1
(1)	検討の趣旨	
(2)	位置付け	
(3)	構成	
2	災害時における栄養・食生活支援活動の実際	
(1)	被災住民支援	
ア	想定される状況及び組織別対応の概要	2- 1
イ	組織別の具体的な対応	
ア	栄養指導班	2- 3
イ	保育課	2- 9
ウ	陽光園	2-10
ウ	災害時に食生活支援活動を行う際の課題及び留意点	2-11
ア	避難所での健康状態	
イ	避難所等で提供される非常食等	
ウ	水分摂取	
エ	救援物資の食品と炊き出しの献立	
オ	災害弱者及び普通の食事ができない人への対応	
(2)	被災特定給食施設等への支援	
ア	想定される状況及び組織別対応の概要	2-17
イ	組織別の具体的な対応	
ア	栄養指導班	2-19
3	被災地への管理栄養士派遣について	3- 1
(1)	支援活動に当たって考慮する事項	
(2)	被災地への栄養士派遣に伴う調達物品一覧	
ア	市で準備する物品	
イ	個人で準備する物品	

・資料

・様式

・参考資料（通知等）

1 災害時栄養・食生活支援活動について

(1) 検討の趣旨

災害時の食生活においては、災害発生時より時間の経過と共に、食料不足や災害弱者用食品の不足、体調不良者の増加、調理意欲の減退、生鮮食品不足や過剰な救援物資、慣れない仮設住宅での生活などの様々な問題が生じ、栄養状態の悪化を招く。災害直後は医療救援活動が優先されることは当然だが、栄養状態の悪化にともなう体調不良は長期化する被災生活に対応することを困難にするため、被災住民の被害を最小限に食い止め、より早く平常時まで回復させるためには、なるべく早い時期から栄養・食生活支援活動を進めることが重要となる。

本マニュアルは、栄養士が専門性を活かし、関連する機関及び職種と連携を図りながら、平常時及び災害時に迅速かつ効果的に栄養・食生活支援活動を展開することができるよう検討したものである。

(2) 位置付け

相模原市地域防災計画の保健活動における栄養指導対策や米飯の炊き出し等、災害時の栄養・食生活支援活動を効果的に進めるための目安となるものである。

災害時の活動は関連する機関や職種とともに連携を図りながら活動を行う。

(3) 構成

平常時や災害時の栄養・食生活支援活動をイメージしやすいよう、関連する機関や職種を考慮しながら、被災住民及び被災給食施設を対象として「平常時の対策」と「災害時の時系列（フェイズ※）ごとの食生活支援」をまとめている。

実際の災害時の状況は、災害の種類、発生時期、被害状況、地域の特徴等により異なるため、本マニュアルは状況に応じて弾力的に活用するものである。

※フェイズ：災害直後から時間の経過を追って、次の各期に分けて示している。

フェイズ0（概ね災害発生～24時間以内）	：初動体制の確立
フェイズ1（概ね災害発生～72時間以内）	：緊急対策—生命安全の確保—
フェイズ2（概ね災害発生4日目～2週間まで）	：応急対応 —生活の安全（避難対策が中心の時期）—
フェイズ3（概ね3週間～2か月まで）	：応急対応 —避難所から概ね仮設住宅入居までの期間—
フェイズ4（概ね2か月以降）	：復旧・復興対策—人生の再建・地域の再建—

2 災害時における栄養・食生活支援活動の実際

(1) 被災住民支援

ア 想定される状況及び組織別対応の概要

※想定される状況や組織ごとの対応は目安である。災害の規模や地域の実情によって弾力的に活用すること。

地域 防災計画 での位置づけ	平常時の対策	フェイズ0：初動体制の確立 (概ね災害発生～24時間以内)	フェイズ1：緊急対策 (概ね災害発生～72時間以内) —生命安全の確保—	フェイズ2：応急対応 (概ね災害発生4日目～2週間まで) —生活の安全(避難対策が中心の時期)—	フェイズ3：応急対応 (概ね3週間～2か月まで) —避難所から概ね仮設住宅入居までの期間—	フェイズ4：復旧・復興対策 (概ね2か月以降) —人生の再建・地域の再建—
想定される 状況		<ul style="list-style-type: none"> ◎ライフラインの寸断 ◎野外等への避難者増大 ◎情報収集困難、情報の途絶(停電、電話不通等) ◎道路の遮断 ◎登庁者の限定 ◎避難所の開設 	<ul style="list-style-type: none"> ◎水分摂取制限の恐れ ◎被災者の増加に伴う混乱 ◎負傷者等の増加 ◎食料の絶対的不足 ◎災害弱者用食品の不足 ◎トイレ及びオムツの不足 ◎衛生管理の不徹底 	<ul style="list-style-type: none"> ◎水分摂取制限の恐れ ◎便秘者の増加 ◎慢性疲労、体調不良者の増加 ◎生鮮食品の不足 ◎塩分摂取量の増加 ◎食欲、調理意欲の減退 ◎仮設住宅建設、入居可否の決定 	<ul style="list-style-type: none"> ◎仮設住宅への入居 ◎慢性疾患の悪化の恐れ ◎将来への生活不安 ◎生鮮食品の不足、摂取食品の偏り ◎過剰な救援物資 ◎調理設備の不足 ◎食欲、料理意欲の減退 	
栄養指導班 避難所の運営対策 第1節 5避難所の運営 保健所内の各班 の位置づけ	<ul style="list-style-type: none"> ◎食料供給体制の確認及び調整 ◎食料備蓄状況の確認及び調整 ◎一般家庭への食料備蓄や災害時の食生活に関する情報の発信 ◎災害弱者の把握及び食料備蓄や災害時の食生活に関する情報の発信 ◎給食施設以外での炊き出し体制の確認及び調整 ◎情報収集の体制整備 ◎災害時の普及啓発用資料等の整備 ◎人的・物的支援の体制整備 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被災者数、ライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況 ◎人、食料、水供給の支援要請計画 ◎給食施設以外での炊き出し計画の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被災者数、ライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況 ・災害弱者数、避難所及び自宅滞在者の食事状況 ◎被災者の栄養管理の検討 <ul style="list-style-type: none"> ・普通の食事ができない人への対応 ・避難所での巡回栄養相談の計画 ◎人、食料、水供給の支援要請 ◎給食施設以外での炊き出し実施状況と配分計画の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被災者(避難所及び自宅滞在中)数、被災者の健康状態、ライフラインの復旧状況、食料・水供給源の状況 ◎被災者の栄養管理の実施 <ul style="list-style-type: none"> ・普通の食事ができない人への対応 ・避難所での巡回栄養相談の計画 ◎給食施設以外での炊き出しの栄養管理 ◎被災者の食生活支援 <ul style="list-style-type: none"> ・避難所における世帯への食生活支援 ・一般被災世帯への食生活支援 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・仮設住宅世帯数、地域の食料供給源、被災世帯の状況、被災者の健康状態 ◎仮設住宅入居者の食生活支援 <ul style="list-style-type: none"> ・食環境の変化に対応するための支援 ・訪問栄養指導の実施 ・運動、食生活相談の実施 ◎被災地域全体の食生活支援 <ul style="list-style-type: none"> ・地区健康教育の実施 ・災害時の食生活のまとめをして活用する ◎関係職員による情報交換会等の開催 	
保育課	<ul style="list-style-type: none"> ◎食料供給体制の確認及び調整 ◎食料備蓄状況の確認及び調整 ◎情報収集及び体制整備 ◎人的・物的支援の体制整備 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・公立保育園の園児と職員の被災者数、施設やライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況 ◎給食提供が必要な場合は、備蓄食品を活用して提供 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・公立保育園の園児と職員の被災者数、施設やライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況、備蓄食品の使用状況 ◎各園の状況に合わせ、当面の対応方法の連絡や必要な情報の提供 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・給食施設の復旧状況 ◎給食再開に向けた調整 ◎使用した備蓄食品や不足食品の手配 ◎今後必要と思われるものの手配 ◎各園の状況に合わせ、必要な情報の提供 		
陽光園	<ul style="list-style-type: none"> ◎食料供給体制の確認及び調整 ◎食料備蓄状況の確認及び調整 ◎情報収集及び体制整備 ◎人的・物的支援の体制整備 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・通園児(者)と職員の被災者数、施設やライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況 ◎給食提供が必要な場合は、備蓄食品を活用して提供 		<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・給食施設の復旧状況 ◎給食再開に向けた調整 		

※地域防災計画に規定されている炊き出し(避難所の運営対策 第2節 7 米飯の炊き出し)について

実施にあたっては、環境経済局が食料品の調達及び輸送を行い、その後教育局が学校給食施設 87 施設を使用して米飯の炊き出しを行うこととなっており、今後実施にあたっての課題を整理し、体制整備を行う予定である。

1 イ 組織別の具体的な対応

(7) 栄養指導班

〈平常時の対策〉

災害時に食生活支援活動が行えるよう、関係組織及び機関との調整、市民への災害時の食生活に関する情報の発信等、体制整備を行う。

活動内容
<p>◎食料供給体制の確認及び調整</p> <p>◎食料備蓄状況の確認及び調整</p> <p>市が防災用に避難所等に備蓄している食品や給食機材などは資料1-1、協定締結団体等が保有している物資は資料1-2のとおりである。災害発生時は備蓄している食品等の活用、または協定締結団体等が保有している車両により輸送される物資、被災住民等が持ち寄った食材等を活用することとなる。災害時の避難所の運営は自主防災組織や避難所運営協議会が行うため、備蓄食品や配給のあった物資を有効に活用できるよう、避難所担当職員の説明会等で災害時の食生活について周知することが必要となる。</p> <p>給水は、生活衛生課が主となり、備蓄した飲料水から当面1人1日3L、数日後は生活用水を考慮して給水が行われる。(不足時は他都縣市へ依頼。)給水量や場所は被災状況を考慮し、事前にひばり放送などで周知し行われる。給水の優先順位は病院等医療機関、社会福祉施設、避難所、上記以外の指定する場所の順となる。</p>
<p>◎一般家庭への食料備蓄や災害時の食生活に関する情報の発信</p> <p>大規模災害においては行政の対応が機能するまでに時間を要することが予測されるため、一般家庭においても非常時持ち出し用とライフライン復旧までの長期に対応するための食料備蓄が必要となる。また、長期にわたる被災生活では心身の不調や食環境の変化等予想外の事態も生じる。</p> <p>災害時の食生活を円滑に進めるために、食料備蓄の必要性や内容及び災害時の食生活について(資料2~4)日常の保健活動や乳幼児健診等での配布、DVD等を作成して乳幼児健診で流す、携帯端末やホームページでの情報提供など、効果的に住民に周知する方法を検討し、情報発信を行う。</p>
<p>◎災害弱者の把握及び食料備蓄や災害時の食生活に関する情報の発信</p> <p>災害時に食事に関する対応が必要となる者について、迅速に支援が行えるよう、該当者を把握しておくことが大切となる。</p> <p>該当者の情報共有が可能かどうか、在宅難病患者で食事に関する対応が必要な者については、難病対策担当者へ、平常時の関わりの中で災害時の備え(食料備蓄等)について指導及び助言を行ってもらえるかなどについて、担当課(地域福祉課)との調整が必要となる。情報共有が難しい場合は、日常の家庭訪問や災害時の避難所の状況把握時に実態を把握するなど検討しておく。</p> <p>〈把握対象者の例〉</p> <ul style="list-style-type: none">・障害者(三障害:身体・知的・精神)及びその世帯・高齢者世帯(高齢者のみの世帯・独居世帯)・要援護者(上記障害者+日中独居高齢者)・妊産婦、乳幼児・慢性疾患患者(糖尿病、腎臓病等)等
<p>◎給食施設以外での炊き出し体制の確認及び調整</p> <p>大規模災害等では、市災害対策本部から県を通して自衛隊による炊き出しの要請を行うことになる。自衛隊による炊き出しは、隊員が1日に必要とするエネルギー等を基準にした食事量となることが多いため、災害時に食事量や組み合わせなどの提案ができるよう、献立例(資料13・14)を整備しておく。</p>

活動内容
<p>◎情報収集の体制整備 災害時には被災者の被災状況等を把握し、状況に応じた対応を行うこととなる。被災状況の把握は、保健師が行う避難所巡回等の情報から得ることとなると思われるため把握したい内容（食事状況、避難者の内訳、コンビニなどの営業状況の口コミ情報等）、活用方法、様式などを保健所内で調整する。</p>
<p>◎災害時の普及啓発用資料等の整備 災害発生時にはフェイズに応じて適切に情報発信することが必要となってくるため、フェイズごとに想定される資料の整備をする。</p>
<p>◎人的・物的支援の体制整備 災害時には被災者の被災状況等を把握し、状況に応じて栄養相談等を実施することとなるため、災害時に必要な栄養士の人数や派遣されてきた栄養士の役割等を想定しておく。また、市内及び近隣の保健機能食品等の取扱い業者の情報（協力可能な内容、依頼方法や様式等）について把握し、整備しておく。 災害の規模により仮設住宅の建設も行われるため、食生活上考慮してもらいたい事項について、公共建築課に情報提供を行うことが大切となる。</p>

《フェイズ0：初動体制の確立》

家庭での備蓄品以外は食料確保が難しく、住民のなかに食料への不安が広がる。災害対策本部や関係機関等から被害の規模や状況を早期に把握し、今後の食生活支援の規模等を予測する。

活動内容
<p>◎状況把握 災害対策本部や保健師が避難生活環境調査票を活用して把握した情報等から被害の規模や状況、食料や水の供給方法等を早期に把握し、今後の食生活支援の規模等を予測する。 <把握する内容> ・被災者数 ・ライフラインの被害状況（電気、ガス、水道、道路等） ・食料、水供給源の被害状況（スーパー、コンビニエンスストア、市場、備蓄品保管場所等） ・食事状況 <備蓄食品の活用のポイント> ライフラインの状況のみを、最初は熱を加えない食品や調理しない食品（乾パン・缶詰・菓子類等）を優先的に活用する。</p>
<p>◎人、食料、水供給の支援要請計画 状況把握の結果から、不足している食品や栄養士を中心に必要な人材などについて、災害対策本部から県や協定を締結している自治体へ支援要請する。（様式例9）</p>
<p>◎給食施設以外での炊き出し計画の確認 被害状況に応じて、災害対策本部へ、自衛隊への炊出し要請の有無や炊出し内容の調整を行ってよいかの確認をする。</p>

《フェイズ1：緊急対策》

救援物資などが避難所に配給されるようになるが、栄養面ではエネルギーと水分の確保が課題となる。しかし、大規模災害の事例より、災害対策本部等から供給される食料は概ね、①おにぎり、パン等の簡単な調達食の提供→②自衛隊等による温かい食事の提供（地域差あり）→③自衛隊、ボランティア、住民等による炊き出しの提供という流れで進んだが、①のおにぎり、パン等の炭水化物を主とする食事の提供が続いたという反省点もあがっている。このことから、被災住民の栄養状態も勘案し、備蓄食品・配給可能な物資・住民の持ち寄った食材等を活用し、できるだけ早期に「主食」、「主菜」、「副菜」類を組み合わせた食事の提供ができるように、災害対策本部等への提案や調整を行っていく必要がある。

活動内容

◎状況把握

災害対策本部や保健師の避難所巡回等の情報から、避難所での食料・水供給状況を確認し、被災者の栄養状態等を確認するための状況把握を行う。

また、避難所には、自宅に留まっている被災者も食料等の物資を求めてくるので留意する。

<把握する内容>

- ・被災者数（自宅滞在者含む）、災害弱者数
- ・ライフラインの被害状況（電気、ガス、水道、道路等）
- ・食料・水供給源の被害状況（スーパー、コンビニエンスストア、市場備蓄品保管場所等）
- ・食事状況

<備蓄食品の活用のポイント>

ライフラインの状況を見て、最初は熱を加えない食品や調理しない食品（乾パン・缶詰・菓子類等）を優先的に活用する。

◎被災者の栄養管理の検討

避難所での適切な食事摂取は、物資を供給する側と受ける側が協力することで円滑に実施することができる。そのため、避難所や食糧供給等の状況に応じ、避難所での食生活について（資料5～9）避難所の掲示板等で周知をする。

1 普通の食事ができない人への対応

避難所運営協議会や自主防災組織により避難所の運営が行われているが、平常時把握している（仮）災害弱者台帳や避難所等の状況把握から、乳幼児用食品（ミルク、ベビーフード含む）、高齢者用食品、病態用食品、栄養補助食品、アレルギー用食品等が不足していると思われる場合は、備蓄食品や配給される物資を活用した対応や災害対策本部へ物資の要請を検討する。

また、食事で困っている人は栄養士に申し出るよう（資料10）、避難所の掲示板等で周知する。

2 避難所における巡回栄養相談の計画

避難所の食料供給状況等から、栄養面の偏りによる健康状態の悪化が考えられる場合は、避難所における巡回栄養相談を計画する。

また、（仮）災害弱者台帳の確認、保健師が避難所巡回で把握した栄養相談が必要と思われる者、普段の健康相談等から栄養相談が必要と思われる者の状況把握を行い、被災者の健康状況に即した栄養相談を行う体制を整える。

実施の際は、備蓄食品等を活用したり栄養機能食品等を持参したりする等、すぐに活用できる指導となるような計画となることが望ましい。

活動内容

◎人、食料、水供給の支援要請

保健師が把握した情報等から、備蓄食品等を活用した食事では被災者の健康に配慮することが困難な場合は、避難所等の状況に応じて不足している食品の要請を検討する。また、外部からの支援（救援物資・炊き出し）を要請する際は、内容・場所・方法・期間などを決めて、過不足がないよう留意する。

<支援要請先例>

- ・自衛隊による炊き出しの要請
- ・関係機関・ボランティア団体への協力要請
- ・食品関係業者への支援要請

<留意事項>

発生直後の対応であり、食料の絶対的不足や調理設備の損壊等により必要栄養量を確保することは困難であるが、LL牛乳や幕の内弁当等を活用し、可能な限り栄養面も考慮する。

・避難所での食事提供

献立内容は調理設備等を勘案し、備蓄食品、生活必需物資、住民の持ち寄った食品等を活用して不足しがちな食品（野菜等）の摂取や、適温食を取り入れるようにし、限られた環境の中でも満足感が得られるように工夫する。

・物資（食料）の分配

レトルト食品、インスタント食品、飲料水、果物等の多種類の食品が多数届くこと、その全体量を把握することに苦慮することが予想される。しかし、この段階での食品の選択や配分の匙加減が、避難所等における栄養状態の偏り等へつながるため、配布する食品の組み合わせは、主食、たんぱく質食品を含む主菜、野菜を主とする副菜、汁物、果物、菓子、飲み物等を組み合わせるようにすることが必要となる。

◎給食施設以外での炊き出し実施状況と配分計画の確認

避難所での炊き出しは自主防災組織が行うが、食品は衛生的に取り扱われているか（資料11）、避難所間の栄養状態に格差が生じないようにするなど、保健師の巡回相談等の情報から全体の状況を把握し、災害対策本部や学校保健課等食事の提供を実施する所属と献立内容や提供回数等を調整する。

献立内容は調理設備等を勘案し、献立例（資料13・14）を活用しながら備蓄食品、生活必需物資、住民の持ち寄った食品等を活用して不足しがちな食品（野菜等）の摂取や、適温食を取り入れるようにし、限られた環境の中でも満足感が得られるように工夫する。また、炊出し担当者により濃い味になるなど味付けにもバラツキが生じるため、味付けにも考慮（味見など）する。

《フェイズ2～3：応急対策》

救援物資のおにぎりやパン等の主食類が余剰気味になってくる。

栄養面ではエネルギーと水分確保が中心の時期から、たんぱく質やビタミン類等への配慮が必要となるため、可能な限り「主食」、「主菜」、「副菜」が揃う食事が提供できるような調整が必要となる。

活動内容
<p>◎状況把握</p> <p>フェイズ1と同様に避難所を中心とした状況把握を行い、必要な食事計画（炊き出し、救援物資、弁当等）について災害対策本部や学校保健課と調整を行う。</p> <p>＜把握する内容＞</p> <ul style="list-style-type: none">・避難所住民数（乳幼児、高齢者、栄養管理が必要な者の数等）・避難所に避難せず自宅等に留まっている被災者数・避難所の食料供給状況・地域の食料・水供給源の状況（スーパー、コンビニエンスストア、市場等）
<p>◎被災者の栄養管理の実施</p> <p>フェイズ1と同様、避難所での適切な食事摂取は、物資を供給する側と受ける側が協力することで円滑に実施することができる。そのため、避難所や食糧供給等の状況に応じ、避難所での食生活について（資料5～9）避難所の掲示板等で周知をする。</p> <ol style="list-style-type: none">1 普通の食事ができない人への対応 フェイズ1と同様に、必要に応じて調整する。2 避難所における巡回栄養相談の実施 フェイズ1で把握された者（乳幼児、高齢者、慢性疾患患者等）及び新たに食事に関して支援が必要と思われるものについて、体調不良を招かないよう、救援物資等の受け入れ状態に合わせた食品の選択や食事の組み合わせ、摂取方法等について相談、助言を行う。（様式例1・2） 相談等の実施方法は、保健師が継続的な支援が必要と判断した対象者を栄養士へ引き継ぐ、または保健師と栄養士の同行訪問等状況に応じて実施する。
<p>◎給食施設以外での炊き出しの栄養管理</p> <p>保健師の避難所巡回相談などの情報や栄養士による食事状況調査（様式例3・4）の結果から食事の提供状況を把握し、必要に応じて献立内容や量の調整を行う。また、炊出し終了にむけた状況も把握し、避難者へ炊出し終了後の食生活について情報提供を検討する。</p>
<p>◎被災者の食生活支援</p> <ol style="list-style-type: none">1 避難所における被災世帯への食生活支援 避難所生活の長期化が予測される場合には、避難所全体や家族単位で調理を実施するなど早期の食生活自立にむけ、避難所に調理スペースの確保や救援物資等を活用した調理設備・器具等の整備を行うよう災害対策本部と調整する。2 一般被災世帯への食生活支援 地域によっては、小売店の休業や廃業により以前と同様の食材の入手が困難になる場合もあるため、状況に応じて入手しやすい食材を使った簡単な料理を紹介するなどの支援を行う。 支援の実施方法は、保健師が継続的な支援が必要と判断した対象者を栄養士へ引き継ぐ、または保健師と栄養士の同行訪問等状況に応じて実施する。

《フェイズ3：応急対応～フェイズ4：復旧・復興対策》

避難所から仮設住宅への移行が始まり、被災者それぞれの生活を取り戻す時期となる。そのため、状況把握も地域全体の状況と被災者個々の状況と両者の把握が必要となる。

仮設住宅はそれまで住み慣れた住居とは異なる空間や地域であることから、食生活に大きな影響を及ぼすこととなる。そのため、仮設住宅の住居状況及び周辺の食環境についても充分状況を把握し、これらを踏まえた支援が必要となる。

活動内容
<p>◎状況把握</p> <p>避難所から仮設住宅への移行が始まるため、地域全体の状況と被災者個々の状況と両者の把握が必要となる。</p> <p>仮設住宅はそれまで住み慣れた住居とは異なる空間や地域であることから、仮設住宅の住居状況及び周辺の食環境についても充分状況把握をする必要がある。</p> <p>＜把握する内容＞</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仮設住宅世帯数（調理設備の有無、支援物資の残量等） ・地域の食料供給源（スーパー、コンビニエンスストア、個人商店、田畑等） ・被災世帯の状況（調理設備、食器具等）
<p>◎仮設住宅入居者の食生活支援</p> <p>家族構成に応じた仮設住宅の建設は実施されるが、災害前と同等の調理設備を整えることは難しい。また、長期避難生活による疲労や将来の不安等により調理意欲の減退が懸念されるため、これらを考慮した対応を行うことが必要となる。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 食環境の変化に対応するための支援 状況把握の結果から、必要に応じて、一口コンロでも簡単に作れる料理、レトルト食品や外食の上手な活用方法、狭い台所を有効に活用する工夫を紹介するなど（資料12）の支援を行う。 2 訪問栄養指導の実施 仮設住宅入居前の状況や巡回栄養相談の結果をもとに、訪問栄養指導計画を保健師等の多職種と連携して作成し、調理環境や食品入手ルートの変化等を考慮した訪問栄養指導（様式例5・6）を実施する。 3 食生活・運動相談の実施 保健師と連携し、集会施設を利用して食生活相談や食事会を行い、入居者全体の食生活への意識向上を図るとともに、連帯感や仲間づくりに繋げる支援を行う。また、限られた居住空間での生活は運動不足や精神的なストレスを受けやすいため、運動指導やレクリエーション等を取り入れた内容を検討する。
<p>◎被災地域全体の食生活支援</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 地区健康教育の実施 一般家庭における被災者も、被災による精神的なショックにより、食に対する関心が薄れがちになると考えられる。地区の集会施設等で簡単な調理のデモンストレーションを行うことで、料理の楽しみを実感してもらい調理や食への意欲を喚起する。また、集会施設へ足を運ぶことにより、住民の仲間作りの場になり、高齢者や独居世帯の閉じこもりを防止する。 2 災害時の食生活実態のまとめと活用 災害時の食生活実態について、必要により調査などを実施し、得た情報をまとめて災害時の備えや個人・地域の今後の対応に活用していく。
<p>◎関係職員による情報交換会等の開催</p> <p>栄養・食生活支援活動に携わる栄養士を対象とした情報交換会やディブリーフィング¹⁾を開催する。</p>

1) ディブリーフィング：ミーティングによるストレス処理のひとつ。任務を完了して帰還したときに全員が集まって、活動中に体験した出来事や感じたことを話し合うことをいう。

(イ) 保育課

保育園は3日を限度に保育園での保育を終了して、避難所へ移動する。3日以内でも、子どもの引渡しが終了した時点で保育園は休園となる。

《平常時の対策》

活動内容
◎食料備蓄状況の確認及び調整 定期的な入れ替え、不足物資（食器・食具・ボール等）の補充。
◎情報収集及び体制整備 確認事項を明確にし、対応できるよう、準備する。保育園・ボランティアセンターの連絡先を分かるようにしておく。

《フェイズ0：初動体制の確立》

活動内容
◎状況把握 各園の園児や職員の被災者数・負傷者・帰宅困難者の人数、施設やライフライン・食料及び水供給源の被害状況等、保育課で一括して状況把握を行い、必要な項目を取りまとめる。（様式例7・8）
◎給食提供が必要な場合は、備蓄食品を活用して提供 備蓄食品の在庫確認、使用方法等の指示。

《フェイズ1：緊急対策》

活動内容
◎状況把握 各園の園児や職員の被災者数・負傷者・帰宅困難者の人数、施設やライフライン・食料及び水供給源の被害状況、備蓄食品の使用状況等、保育課で一括して状況把握を行い、必要な項目を取りまとめる。（様式例7・8）
◎給食提供が必要な場合は、備蓄食品を活用して提供 備蓄食品の在庫確認、使用方法等の指示。 不足しそうな場合は、施設長判断で避難所へ速やかに移動する。
◎各園の状況に合わせ、当面の対応方法の連絡や必要な情報の提供

《フェイズ2：応急対策～フェイズ4：復旧・復興対策》

活動内容
◎状況把握 施設やライフライン・食料及び水供給源の被害状況に加え、給食再開に向け食品の納入、調理員、給食提供の衛生確保の状況等、保育課で一括して状況把握を行い、必要な項目を取りまとめる。（様式例7・8・10）
◎給食再開に向けた調整 保育園・調理室の修繕、人、物の確保（他園で作って運ぶ場合の補助・手配）業者の営業再開確認、ボランティアの要請、備品、消耗品の手配、献立作成等 衛生面、栄養面についての呼びかけ →ボランティア等に手伝ってもらう時の基準。衛生管理を通常時と同様まで徹底できるのか？ 現状把握、調理員のケア。
◎使用した備蓄食品や不足食品の手配 追加購入や被災していない園から借りるなど、食品の手配をする。
◎今後必要と思われるものの手配
◎各園の状況に合わせ、必要な情報の提供

(7) 陽光園

災害時は平常時の状況と全く異なるため、平常時以上に個々の通園児（者）の身体・活動状態に合わせた対応が求められる。備蓄食品や対応可能な職員の協力を得て、通園児（者）への状況に応じた食事支援を行う。（備蓄食糧リスト、献立案等は資料15）

ウ 災害時に食生活支援活動を行う際の課題及び留意点

(7) 健康状態

避難所になっている体育館などは体力・気力のある若者でもつらく、不十分な換気や雑魚寝に近い環境が感染症の発症や持病の悪化につながりやすい。

また、避難所及び在宅ともに、空調設備があってもライフラインの復旧までは使用できない、食料や水の不足による食べ残しの食事の摂取や不十分な食器の洗浄が体調不良を起こしやすい、持病や咀嚼・嚥下機能に合わない不適切な食事による身体症状の悪化、将来への不安や疲労、慣れない環境からくる心の不調など、様々な課題が想定される。

(4) 提供される非常食等

ライフラインが寸断されているフェイズ1での食事の提供は、一般的には常温で冷たいものが多い。特に、フェイズ0～1にかけて、サバイバルフーズ、フリーズドライ食品などが提供される。これらの非常用備蓄食料は、健常者を想定した食品が多いため、咀嚼・嚥下機能の低下している高齢者や食事制限が必要な者には問題が多い。高齢者や乳幼児、持病を持っている場合は「レトルトの米かゆ」、「ベビーフード（形状別）」、「加熱殺菌済みのベビー用の水」、「特定保健用食品等」などが重宝するため、市民へ非常食用食料として準備しておくよう普及するとともに、防災保管庫に備蓄食品として備蓄する事が難しい食品は、協定を締結している自治体等へ支援要請を行う等想定しておく。

(6) 水分摂取

災害時はトイレの不足から、トイレ我慢を理由に水分補給を控える者が多くなる。水分制限することは、便秘を招いたり、車中など狭いところで寝泊りしている者のエコノミークラス症候群の危険性を増加させたりすることにも繋がる。

(E) 救援物資の食品と炊き出しの献立

救援物資の食品や炊き出しの献立の多くは高エネルギーで濃い味付けの食品が多く、糖尿病や腎臓病などの持病を持っている者の食事管理を難しくする。災害時の食事支援には、支援者の“温かい食事を提供したい”という気持ちとともに、支援者及び被災者が“食事管理の必要性を理解する”ことが必要である。

(オ) 災害弱者及び普通の食事ができない人への対応

防災白書(平成3年度版)では災害弱者の具体例として、障害者、傷病者、体力の衰えている高齢者、妊婦及び健康でも理解力・判断力が乏しい乳幼児・子供等を挙げている。

ここでは ①妊産婦 ②乳幼児 ③高齢者 ④便秘 ⑤高血圧 ⑥糖尿病 ⑦腎臓病 ⑧食物アレルギーの食生活上の留意点と、栄養補助食品(保健機能食品)、咀嚼・嚥下困難等の介護食、病者用・乳幼児用等の特別用途食品などの使用例を取上げる。

★ 支援の主なポイント ★

★ 普通の食事が出来ない人への対応 ★

【平常時の備え】

- 1 平常時より保健師等と連携し対象者をリスト化する。
- 2 災害時には特殊な食品の入手が困難なため、各家庭において必要な食料等の備蓄(3日分程度)を勧める。また、入手方法等に関する情報を提供する。

【災害時の対応】

- 1 リスト化した対象者の避難先を把握し、保健師等と連携し食事状況等を確認する。
- 2 必要な支援を行う(アレルギー用食品の手配、栄養相談等)。
- 3 食事の困り事に対応するために、避難所に栄養相談のチラシ等を掲載し、広く周知する(住民自らが申し出るような体制づくりが大切)。

☆ 妊産婦 ☆

◎エネルギー必要量の確保と十分な安静が大切

	妊娠初期	妊娠中期	妊娠末期	授乳期
エネルギー付加量	50kcal	250kcal	450kcal	350kcal

◎体重管理

エネルギーが高く、栄養バランスに偏りのある支給品や救援物資等には留意する。

◎塩分摂取留意

◎授乳期

環境の変化により母乳が出なくなることもあるので、赤ちゃん用ミルク、ミルクを溶く水（加熱殺菌済みベビー用の水）、ほ乳瓶などの準備にも配慮する。

☆ 乳幼児 ☆

◎食事の回数を多く

乳幼児は日々の健康維持とともに、発育・発達のための栄養素等の摂取が必要となる。体重当たりの必要量が多いが消化器官などの内臓が未熟であるため、授乳回数や食回数も1日3回の他に間食を食べさせることが必要となる。

◎ストレス

生活環境の変化を敏感に感じ、ストレスなどから食べなくなったり夜泣き等が現れたりすることもある。親にとってもストレスとなるため、遊び場の確保や保育ボランティアなどの支援等を考慮する。

◎日頃飲み慣れている、食べ慣れている食品を用意

乳幼児の場合、ミルクや離乳食に好みがある場合もあるため、普段飲んでいるミルクや離乳食・特殊ミルク、生活用品を家庭で備蓄することが必要となる。

◎備蓄のポイント

〔水分〕

乳児の場合は、水分が不足すると脱水症状になりやすい。また、ミルクや離乳食の調理には水は不可欠であるため、水（加熱殺菌済み）は1人1日当たり2～3L用意しておく。

〔育児用ミルク（母乳保育の場合も備蓄）〕

家庭には普段飲んでいるミルクを余分に用意しておくことが大切である。小缶かステックタイプの物が便利であり、使用期限がきれる前に使い切り、新しいミルクと交換する。ミルクと一緒に予備のほ乳瓶と乳首、ガーゼをセットしておく。災害時は哺乳瓶の消毒が難しいため、哺乳瓶の消毒液、使い捨ての哺乳瓶、紙コップでの授乳などを考慮する必要がある。

〔離乳食〕

離乳食を開始している乳幼児の場合は、被災が長引いた場合を想定して、備蓄食品の他に、支給食品を再加熱して軟らかくして食べられる工夫が必要であり、小鍋や熱源も用意しておくことが重要である。備蓄食品は、粉末果汁、粉末スープ、フリーズドライのベビーフード、レトルトのかゆなどを2～3日分くらい用意し、使用期限に留意して古くなる前に使い切り、新しい物と交換しておく。ディスプレイの皿やスプーン、ガーゼなど食事が供給できるものを一緒にセットしておく。

ベビーフードを使用したメニュー（組み合わせ）の提案。

〔食物アレルギー〕

震災後は、交通網が改善するまではアレルギー用の食品を入手するには時間がかかることが想定されるため、普段から必要なアレルギー用ミルクや食料を余分に購入し、使用期限がきれる前に使い切り、新しいミルクや食料と交換する。

避難所の救援物資等での対応が困難な場合は、アレルギー用食品の要請を行う。

★ 高齢者 ★

◎脱水・水分

体内水分量が少なく簡単に「脱水」をおこす。一般に体内の水分が失われると疲労感、頭痛、食欲不振に繋がる。

特に、災害発症後の避難所生活では、トイレの場所が遠かったり数が少なかったりすることで、夜間頻尿や失禁を避けるために意図的に水分摂取を制限しやすい。また、風邪などの発熱、糖尿病などの多尿、感覚機能低下による口渇感の低下など、高齢者は脱水に陥る危険性が高い。

水は、安静時は1.5L、活動時は2.5Lも必要である。心臓や腎臓に病気があって、医師に水分制限がある場合を除いては、食事以外にも水分補給を行う必要がある。そのため、日頃よりペットボトルなどを多く用意するとともに、トイレの設置場所が遠い場合も考慮し、排泄がしやすいポータブルトイレなどの備えも必要である。

◎低栄養

淡泊な食事や、野菜の煮物や漬け物など中心の食事（たんぱく質等の不足）による低栄養が心配される。避難所の食事は冷たいことが多く、高齢者にとっては食べ難い食事が多いため、場合によっては離乳食や嚥下困難者用食品を活用するなどして積極的に食事を摂ることが大切である。また、意識して乳製品を取り入れるなど、たんぱく質を補うことが必要である。

◎備蓄のポイント

普段軟らかいご飯やおかゆを食べている人は、かゆ缶詰やレトルトかゆを用意しておく。市販されている濃厚流動食、蜂蜜や飴等は食欲が無いときや、体調不良時に活用できる。水分が多いと飲み込みにくい場合（嚥下が困難な人の対応）は、食品にトロミを付けるために、とろみ剤を活用する。

◎特別用途食品の利用

※医師、管理栄養士等の相談、指導を得て使用する。

- ・嚥下困難者用食品
- ・総合栄養食品

★ 便秘 ★

◎排便リズム

震災後は、トイレ不足、環境の変化等による生活リズムの変化、おにぎりやインスタント食品が中心の食事などから便秘になる人が増加する。便秘の人には、保健機能食品も含めた食物繊維等の摂取や排便のリズムに留意する。

また、トイレが不足している場合には、災害対策本部等へ設置を要請する。

◎食生活のポイント

- ・食物繊維の多い食品（野菜、きのこ、海草など）を使用した筑前煮、きんぴら、芋煮等の惣菜の真空パックや缶詰の利用、炊き出し等での具たくさんみそ汁の提供、果物の配給、保健機能食品の利用
- ・朝食をしっかり食べ、便意がなくてもトイレに行き、規則的な排便習慣をつける。
- ・便意があったら我慢をしない
- ・適度な運動で身体を動かし、腸の動きを活発にする
- ・水分不足は便を固くし便秘を招くため、水やお茶を1日1L以上は摂取する（医師に水分制限をされている場合は除く）

★ 高血圧 ★

◎血圧に注意

高血圧は動脈硬化を招き、さらに虚血性心疾患や腎臓病、脳血管疾患を引き起こす原因の一つである。避難所での生活は、食事や環境の変化、悩み事のストレスで血圧が高くなりやすい。提供する食事内容やストレスへの対策が必要となる。

◎食生活のポイント

〔塩分を控える〕

ストレスが原因となる高血圧の場合は、減塩による大きな減少は期待できないが、血圧上昇の原因の一つである塩分を控えることは重要である。場合によって、栄養機能食品（適切なナトリウムの摂取ができる旨の表示がされた食品）を利用する。

〔体重管理〕

肥満は血圧を上げる原因の一つである。避難所生活では活動量も減り、支給品は高エネルギー食品も多いため、提供する食事内容の改善や活動量を促すような対策が必要となる。

〔アルコール摂取〕

アルコールの多飲は血圧上昇につながるため、アルコールの適正飲酒に心がける。しかし、避難所等は集団生活の場であるため、飲酒は控えるように努める。

〔服薬状況〕

高血圧や心臓疾患などでワファリンを含む薬が処方されている場合は、納豆、クロレラ、青汁等ビタミンKを含む食品を摂取しないようにする。緑黄色野菜や海藻類など通常の食事では、摂取量や頻度に注意すれば厳密に制限する必要はない。

★ 糖尿病 ★

◎血糖のコントロール

糖尿病は、血糖のコントロールが基本となる。被災時は、不規則な食事、救援物資として高エネルギー食品の支給の増加、野菜が不足しがちになるため、食事の提供内容の改善が必要となる。

◎食生活のポイント

〔バランスとリズム〕

糖尿病の食事では食品の制限はないが、適量のエネルギー、ビタミン、ミネラル、食物繊維の摂取が必要となる。

同じエネルギーの食事でも1食だけに集中して食べると血糖の変動が大きくなるので、1日3食、規則正しく適量食べることが大切である。

〔菓子・嗜好品〕

甘いお菓子やアルコールは、食事が不規則になったり血糖の上昇を招いたりするので控える。

〔服薬状況〕

インスリン薬を使用している場合は、低血糖になる場合もあるので、食事内容や嗜好品の摂取食事時間を守る。

〔保健機能食品の利用〕

※医師、管理栄養士等の相談・指導を得て使用する

- ・ 特定保健用食品
- ・ 栄養機能食品（適切なエネルギーの摂取ができる旨の表示がされた食品）

☆ 腎臓病 ☆

◎病態に対応した指導

腎臓の負担を少なくして病気の進行を遅らせるために、病態に対応した指導が必要となる。

◎たんぱく質の制限

たんぱく質が代謝されると老廃物が体内に残るため、大量に摂取すると腎臓の負担が大きくなる。

たんぱく質の制限を伴う場合が多く、特別用途食品を用いるとよい。また、良質なたんぱく質の指示量を可能な範囲で摂取する。

◎十分なエネルギー量

エネルギー摂取不足は、エネルギー源として体たんぱくを分解し利用する。その結果、筋肉組織の細胞が壊れて腎臓の負担が大きくなる。また、細胞内のカリウムが血液に流出することで、カリウム濃度が上昇し心臓に負担を与える。

たんぱく質を制限している場合は、糖質や脂質でエネルギーを補う必要があるため、油やでんぷんを使った揚げ物や炒め物を活用する。

◎塩分の制限

腎臓の機能が低下すると塩分や水が尿として排泄できなくなり、むくみの原因となる。塩分制限が不十分の場合は、利尿効果が半減してしまうので塩分制限を守ることが大切である。

◎カリウムの制限

腎臓の機能が低下するとカリウムが排泄できなくなり、血液中のカリウムが増加することがある。カリウムの増加は不整脈を起こす危険性があるので、医師の指導がある者は制限を守ることが大切である。

※食品は水にさらしたり、茹でこぼすことでカリウムが減少する。

※煮豆、果物、玉露、抹茶はカリウムが多いので注意を要する。

◎特別用途食品の利用

- ※医師、管理栄養士等の相談・指導を得て使用すること
- ・低たんぱく質食品

☆ 食物アレルギー ☆

◎指導のポイント

乳幼児から成人に至るまで、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こした場合、対応の遅れにより死に至ることもある。

災害初期には個別対応が困難なことが予測されるので、平常時から家庭での備蓄（3日分程度）が重要である。また、災害時は避難所にアレルギー用食品の手配や栄養相談を開設するなど素早く対応する。

◎特別用途食品の活用

- ※医師に特定のアレルゲンの摂取制限を指示された場合に限り用い、医師、管理栄養士等の相談・指導を得て使用する
- ・アレルゲン除去食品

◎加工食品に含まれるアレルギー表示の活用

- ・必ず表示される7品目（特定原材料）→卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに
- ・表示が勧められている18品目（特定原材料に準ずるもの）
→あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン

1 (2) 被災特定給食施設等への支援

ア 想定される状況及び組織別対応の概要

※フェイズごとの対応は目安である。災害の規模や地域の実情によって弾力的に活用すること。

		平常時の対策	フェイズ0：初動体制の確立 (概ね災害発生～24時間以内)	フェイズ1：緊急対策 (概ね災害発生～72時間以内) －生命安全の確保－	フェイズ2：応急対応 (概ね災害発生4日目～2週間まで) －生活の安全(避難対策が中心の時期)－	フェイズ3：応急対応 (概ね3週間～2か月まで) －避難所から概ね仮設住宅入居までの期間－	フェイズ4：復旧・復興対策 (概ね2か月以降) －人生の再建・地域の再建－
想定される状況	1日3食提供施設		<ul style="list-style-type: none"> ◎ライフラインの寸断 ◎食材納入ルートの遮断 ◎非常事態時における食事提供 ◎職員の出勤困難 ◎外部との連絡(通信網)が遮断される 	<ul style="list-style-type: none"> ◎厨房設備破損により使用不可 ◎移送・他施設利用者受入等による食数の増減 ◎物資の不足 ◎衛生状態の悪化 ◎一般被災住民の受け入れ 	◎健康問題の発生		
	1日1食提供施設		◎学校、保育園は休校や休園になる場合が多い	◎学校の設備等を活用した炊き出しの準備・開始	◎学校の設備等を活用した炊き出し実施 ◎給食再開に向けた調整	◎通常給食の再開	
被災給食施設 (1日3食提供施設を中心に記載)		<ul style="list-style-type: none"> ◎施設内の体制整備 ◎備蓄品等の整備 ◎外部との連携の明確化 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被害状況の把握 ・市町村対策本部設置状況の確認 ・市保健所への連絡・相談 ◎備蓄食品等を活用した食事提供 ◎支援要請 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ライフラインの復旧情報 ・破損器具の点検、修理 ・市保健所への連絡・相談 ◎備蓄食品等を活用した食事提供 ◎支援要請 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・給食利用者の健康状況の把握と対応 ・通常の食事提供再開に向けた調整 ◎支援要請 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 	<ul style="list-style-type: none"> ◎食事の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・給食利用者の健康状況の把握と対応 ・通常の食事提供再開に向けた調整 ◎施設内マニュアルに基づく対応状況の検証 ・施設内体制や備蓄品等の検証 	
栄養指導班		<ul style="list-style-type: none"> ◎市立特定給食施設の災害時体制の整備 ◎市内の給食施設の支援体制及び連携体制の整備 ◎給食施設への指導・支援 ◎関係機関との整備 ◎情報収集及び発信 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・市立特定給食施設等のライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況(学校、保育園、陽光園) ・市立施設以外の特定給食施設等のライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況(※病院や福祉施設等1日3食提供する入所施設を優先とする) ◎支援要請への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・市立特定給食施設等のライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況(学校、保育所園、陽光園) ・市立施設以外の特定給食施設等のライフラインの被害状況、食料及び水供給源の被害状況(※病院や福祉施設等1日3食提供する入所施設を優先とする) ◎支援要請への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 ◎被災給食施設への支援計画の策定及び実施 <ul style="list-style-type: none"> ・支援計画の策定 ・被災給食施設巡回や電話等対応可能な方法による支援の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被災給食施設の復旧状況 ◎支援要請への対応 <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 ・人的な派遣要請 ◎被災給食施設への支援 <ul style="list-style-type: none"> ・被災給食施設巡回や電話等対応可能な方法による支援の実施 	<ul style="list-style-type: none"> ◎状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・被災1か月後の給食実施状況の把握 ◎給食施設支援体制の検証 	

イ 組織別の具体的な対応

(7) 栄養指導班

《平常時の対策》

給食施設が災害時に自力で2～3日程度は乗り切る体制を促進するとともに、施設が対応に困った時の連絡先を明確にし、迅速に支援要請に応じられるような体制整備を行う。

活動内容
<p>◎市立特定給食施設等の災害時体制の整備</p> <p>災害発生時は担当課の栄養士を中心に給食施設の対応を行うが、災害時に状況把握を行う項目、関係課間または関係課と業者間等の連絡体制、担当課の災害時対応マニュアルや備蓄品等の整備について、保育課、陽光園、地域保健課、学校保健課と調整をしておく。</p> <p>また、一般被災住民の炊き出し施設に指定されている場合は、炊き出しに対応できる体制（食材や人員の手配、調理機器の整備等）について確認する。</p>
<p>◎市内の給食施設の支援体制及び連絡体制の整備</p> <p>災害時に、より迅速に被災状況を把握し必要な支援を行うために、災害時の支援の優先度や内容を整備し、所内にも周知しておく。特に、病院、高齢者福祉施設等の1日3食提供施設は災害時にも食事提供が必要なこと、また、被災住民の受入で食数が増えること等も予測されるので優先的に状況把握や支援を行う必要がある。</p> <p>＜災害時のための情報収集＞</p> <p>給食施設が自ら食料等備蓄品を2～3日分整備することは基本であるが、被災状況等によっては不足または対応困難な場合も想定されるため、地域内の備蓄状況や保健機能食品の入手先等を把握し、必要な情報は給食施設等と情報を共有する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・備蓄状況の把握 給食施設、市の備蓄状況について把握しておく。 ・保健機能食品等の情報収集 災害時には嚥下困難者や糖尿病患者等の普通の食事が困難な人への迅速な対応が求められる。管内及び近隣地域にて入手可能な施設や食品メーカー等の情報を把握する。
<p>◎給食施設への指導・支援</p> <p>給食施設への巡回指導等の機会をとおして、災害時対応マニュアルや備蓄品等の整備状況を把握するとともに、整備が不十分な施設に対しては次の点を踏まえて必要な助言及び支援を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・施設全体の災害時対応マニュアルに給食部門を位置づけ、食料・水・ディスプレイ器等を2～3日分程度（1日3食提供施設の場合）は確保する。また、ライフライン不通時の対応について、水・電気・ガスの確保方法、職員の連絡体制等についても事前に関係者と協議し、記載する。業者委託の場合、施設側が災害時の契約内容を具体的に確認する。 ・施設の特徴にあわせて利用者の栄養確保のために必要な食料・水・ディスプレイ器等の備蓄品の数量、保管場所、予算の確保。 ・被害状況等により施設内で対応困難な場合の相談先を地域内で明確にし、施設に情報提供するとともに、マニュアルに記載しておく。
<p>◎関係機関との整備</p> <p>災害時には市立以外の給食施設（病院や高齢者福祉施設など）が一般被災住民を受け入れる場合もある。このことから、平常時より市立特定給食施設等のみならず、地域全体の給食施設が必要な支援をスムーズに受けられるような体制を、市災害対策担当部署と検討しておく。</p>
<p>◎情報収集及び発信</p> <p>市内及び近隣の保健機能食品等の取扱い業者の情報（協力可能な内容、依頼方法や様式等）について把握し、特定給食施設等へ情報提供する。</p> <p>市の防災計画や災害時の連絡先等についても情報提供する。</p>

《フェイズ0：初動体制の確立》

1日3食継続して食事提供を行わなければならない施設、施設自体が休校や休園により給食が休止になる施設、一般被災住民の受入れや避難所に指定され炊き出し等の対応が求められる施設と様々であるが、いずれの場合も早期に施設の状況を把握し、必要な支援を行う。

＜災害直後の給食施設の対応状況＞

施設区分	災害時に予測される状況	支援方法
(1) 病院	入院患者の食事提供の他に、怪我人が多数運ばれたり、一般被災住民が避難する場合が予測され、それらに対応した食事提供が求められる。	入院患者の食事は基本的に施設の備蓄品等で対応するが、それが困難な場合は被害状況に応じて栄養指導班が窓口となり市災害対策本部と支援内容を調整する。 生命維持に直結した施設であり、必要な支援がスムーズに行われているか最優先で確認、調整する。
(2) 介護 保険施設・ 老人 福祉施設	入所者の食事提供の他に、在宅の虚弱高齢者をショートステイで受け入れる場合があり、通常より食数が増えることが予測される。 また、一般被災住民が避難する場合もあり、それらに対応した食事提供が求められる。	入所者及びビョーステイとして受け入れた人への食事は基本的に施設の備蓄品等で対応するが、それが困難な場合は被害状況に応じて栄養指導班が窓口となり市災害対策本部と支援内容を調整する。 特に虚弱高齢者の受け入れ等により食数が増加する場合があるので、必要な支援がスムーズに行われているか優先的に確認、調整する。
(3) 社会 福祉施設	入所者の食事提供の他に、一般被災者に避難する場を提供する等により、食事提供が求められる可能性がある。	入所者の食事は基本的に施設の備蓄品等で対応するが、それが困難な場合は被害状況に応じて栄養指導班が窓口となり市災害対策本部と支援内容を調整する。 必要な支援がスムーズに行われているか確認、調整する。
(4) 学校・ 児童 福祉施設	休校、休園となる場合が多い。 特に学校は避難所として指定されることが多く、施設を利用した炊き出し等が行われる場合がある。	給食が休止となるため、要望に応じて再開に向けた指導・助言を行う。 炊き出しについては、市災害対策本部等と連携を図りながら、不足しがちな栄養素の補給を中心に行う。
(5) 事業所・ 寄宿舎	休業又は営業していても市販弁当等で対応していることが予測される。	給食が休止となるため、要望に応じて再開に向けた指導・助言を行う。
(6) 矯正施設		
(7) その他	施設区分(1)～(6)に近い役割の施設に準じる。	施設区分(1)～(6)に近い役割の施設に準じる。

活動内容

◎状況把握

- ・市立特定給食施設等（学校、保育園、陽光園）
担当課が被害状況、給食継続の可否、支援要請（物的・人的）などについて把握し（様式例7）、栄養指導班に報告する。
- ・市立施設以外の特定給食施設等
（※病院や福祉施設等1日3食提供する入所施設を優先とする）
被害状況、給食継続の可否、支援要請（物的・人的）などについて把握する。
（様式例7）

◎支援要請への対応

特定給食施設等については、自力での給食再開が基本となるが、施設の被害状況により自力での給食の提供が困難な場合は、支援の優先度や被害状況に応じて栄養指導班が窓口となり市災害対策本部と支援内容を調整する。

病院、高齢者福祉施設等では一般被災住民の受け入れ等により、市災害対策本部に食料、水等の支援要請やライフライン復旧情報の提供等を求める場合は、様式例9を活用するなどして地域保健課が窓口となり市災害対策本部に支援要請をする。

- ・物的な支援要請
食料や水等の要請があった場合は、市の備蓄品等を活用する。また、市で対応できない場合は、市災害対策本部と支援方法を検討する。
- ・人的な派遣要請
給食を運営するために必要な人材（栄養士、調理師等）の要請があった場合は、市災害対策本部、市災害ボランティアセンター等と対応を検討する。

《フェイズ1：緊急対策》

フェイズ0に引き続き、早期に施設の状況を把握し、必要な支援を行う。

活動内容																													
<p>◎状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市立特定給食施設等（学校、保育園、陽光園） フェイズ0に引き続き、担当課が被害状況、給食継続の可否、支援要請（物的・人的）、給食再開に向けた点検や修理などの状況について把握し、適宜栄養指導班に報告する。 ・市立施設等以外の特定給食施設等 （※病院や福祉施設等1日3食提供する入所施設を優先とする） フェイズ0に続き、被害状況、給食継続の可否、支援要請（物的・人的）、給食再開に向けた点検や修理などの状況について把握する。（様式例7） 																													
<p>◎支援要請への対応</p> <p>フェイズ0に引き続き、特定給食施設等については、自力での給食再開が基本となるが、施設の被害状況により自力での給食の提供が困難な場合は、支援の優先度や被害状況に応じて栄養指導班が窓口となり市災害対策本部と支援内容を調整する。（様式例9）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 今後、たんぱく質、ビタミン・ミネラル類が不足することが予測されるので、それらに配慮して調整を行う。 保健機能食品（特定保健用食品や栄養機能食品）などは、平常時に調査した内容をもとに調整を行う。 ・人的な派遣要請 フェイズ0に引き続き、給食を運営するために必要な人材（栄養士、調理師等）の要請があった場合は、市災害対策本部、市災害ボランティアセンター等と対応を検討する。 																													
<p>◎被災給食施設への支援計画の策定及び実施</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支援計画の策定 様式例7により把握した給食施設の状況を踏まえ、支援要請（物的・人的）に迅速に対応するとともに、支援計画（巡回指導、電話等による連絡調整等）を立てる。 市立特定給食施設等については学校保健課・保育課・陽光園から状況を把握し、必要な対応を行う。避難所として指定されている小学校については、必要に応じて炊き出しの栄養管理について確認し、必要な対応をとる。 なお、支援計画の優先度については以下を参考とする。 <table border="1" data-bbox="365 1605 1240 1832"> <thead> <tr> <th>優先度</th> <th>提供食数</th> <th>被害状況 (物・人)</th> <th>ライフラインの 影響</th> <th>備蓄状況</th> <th>支援の要否</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>高い</td> <td>1日3食</td> <td>大きい</td> <td>大きい</td> <td>少ない</td> <td>あり</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">↑ ↓</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>低い</td> <td>1日1食</td> <td>小さい</td> <td>小さい</td> <td>多い</td> <td>なし</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> ・被災給食施設巡回や電話等対応可能な方法による支援の実施 支援要請がある施設については、優先度を考慮しながら巡回または通信可能な手段で支援内容を確認し、関係機関との連絡調整等を行いながら実施する。また、連絡がとれない施設や巡回指導の希望がある施設については計画的に指導に向かう。なお、巡回の際は、災害時の食中毒防止対策のために保健所の食品衛生監視員とともに巡回を行うことが望ましい。 						優先度	提供食数	被害状況 (物・人)	ライフラインの 影響	備蓄状況	支援の要否	高い	1日3食	大きい	大きい	少ない	あり	↑ ↓						低い	1日1食	小さい	小さい	多い	なし
優先度	提供食数	被害状況 (物・人)	ライフラインの 影響	備蓄状況	支援の要否																								
高い	1日3食	大きい	大きい	少ない	あり																								
↑ ↓																													
低い	1日1食	小さい	小さい	多い	なし																								

《フェイズ2～3：応急対応》

被災状況や一般被災住民の受け入れ等により引き続き支援が必要な施設や、通常給食の再開に向けて準備を始める施設など様々である。被災施設の給食復旧状況等を把握し、通常給食に向けての準備等について助言するとともに、今後の支援の要否について確認を行う。

活動内容
<p>◎状況把握（被災給食施設の復旧状況の把握）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・市立特定給食施設等（学校、保育園、陽光園） 通常給食の再開に向けた準備が始まる。学校保健課、保育課、陽光園へ給食再開に向けた調整状況（調理室や調理機器の点検・修理状況、安全に食事提供できる環境であるか、完全給食の再開が難しい場合の対応等）を把握し、適宜栄養指導班に報告する。 ・市立施設以外の特定給食施設等の復旧状況 給食再開に向けて準備を始める時期であり、施設からの緊急的な支援要請は少なくなるが、施設の備蓄品等が底をつく時期でも。引き続き、様式例7をもとに状況を把握しながら今後の支援の要否を確認する。
<p>◎支援要請への対応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・物的な支援要請 フェイズ1と同様に対応する。 ・人的な派遣要請 フェイズ1と同様に対応する。
<p>◎被災給食施設への支援</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災給食施設巡回や電話等対応可能な方法による支援の実施 フェイズ1までは非常時対応の食事提供が主となるため、炭水化物中心でたんぱく質や野菜類の不足等がみられる場合がある。喫食者の健康や栄養課題等を把握し、それに対応できる食事計画となるよう助言する。

《フェイズ3：応急対応～フェイズ4：復旧・復興対策》

この時期になると概ね通常給食が再開され、同時に学校などの給食施設を利用した炊き出しは終了する。所管施設の給食実施状況を把握し（（仮）様式10）、復興状況の確認や災害対応の検証をする。

活動内容
<p>◎状況把握</p> <ul style="list-style-type: none"> ・被災1か月後の給食実施状況の把握 被災給食施設が平常化する1ヶ月後位を目安に、支援を行った施設を中心に給食復旧状況の把握を行う（様式例10）。
<p>◎給食施設支援体制の検証</p> <p>災害時の連絡体制等について、関係機関等と検討する。</p>

3 被災地への管理栄養士派遣について

全国規模での被災地への管理栄養士派遣の体制については現在課題とされており、派遣要請から実施までの明確な流れはない状況である。

そのため、派遣要請があった場合には、（緊急）所内会議において、保健所としての派遣の可否始め必要な検討を行い、迅速な対応をとることとなる。

(1) 支援活動に当たって考慮する事項

①支援内容は、県と市町村との意向の差を考慮したり、被災自治体や被災自治体の管理栄養士や栄養士の方針に沿って行う。

②支援活動は、時間の経過とともに変化する被災地の状況に合わせて、主体的、臨機応変な活動を行う。

＜考えられる状況＞

- ・限られた物資の中での避難所の食事支援や栄養管理、炊き出し支援
- ・仮設住宅での食事支援や栄養管理
- ・特定給食施設への食事支援
- ・被災職員の心身の状況を考慮しつつ日常業務への復興支援 など

③管理栄養士だけの活動にならないよう、災害対策本部、各種関係会議、県・市・町間等において情報収集や要望等の提案を実施したり、関係職種等との巡回活動や相談窓口を明らかにしておくなど、具体的な食の改善につながるよう実施する。

また、避難所や支援物資の調整を行う人など、キーパーソンとなる人との連携も心がける。

④服務や専門職としての心得は、『災害被災地職員派遣に伴う後方支援マニュアル』や『災害時における保健師対応マニュアル 2011 改訂版』を参照すること。

(2) 被災地への管理栄養士派遣に伴う調達物品一覧

ア 市で準備する物品

(7) 装備品、食料品、生活物資

『災害時における保健師対応マニュアル』保健師派遣に伴う調達物品に準ずる。

(4) 業務用物品

物品名	必要量	調達方法又は 保管場所	被災地配置先	備考
大学ノート	5	地域保健課で購入	宿舎又は避難所	
個人記録用メモ帳	10		各自所持	
フラットファイル	5		避難所	
報告書等用紙	派遣者分	地域保健課で印刷	各自所持	
派遣先の地図	1	購入か現地調達	宿舎又は避難所	
穴あけパンチ	1	地域保健課在庫で 対応		
定規	1			
輪ゴム	50			
スティックのり	1			
クリップ	50			
ホッチキス	1			
セロハンテープ	1			

物品名	必要量	調達方法又は 保管場所	被災地配置先	備考
白布テープ	1			
バインダー	3			
栄養・食生活支援マニュアル	派遣者分	地域保健課で印刷	事前に各自へ配布	
筆記用具	派遣者分	地域保健課所持分	宿舎又は避難所	
付箋	5			
修正テープ	1			
ビニール袋(大・小)	5袋			
栄養関係リーフレット	適宜	地域保健課で対応	宿舎	
食品成分表	1			
糖尿病食品交換表	1			
腎臓病食品交換表	1			
80kcalが1パックなど	1			
計算機	1			
キッチンスケール				
特殊食品等食品	適宜			
白衣	派遣者分	職員厚生課 特別貸与	各自所持	給食施設対応用
帽子	派遣者分			
マスク	派遣者× 余分に	地域保健課で対応		
シューズカバー	派遣者× 余分に			
使い捨て手袋 (調理用)	派遣者× 余分に			
訪問バッグ	1			
デジタルカメラ	1	地域保健課	宿舎	
パソコン	1	情報政策課で対応検討		

イ 個人で準備する物品

『災害時における保健師対応マニュアル』保健師派遣に伴う調達物品に準ずる。

資料

資料は状況に合わせて、適宜選択し、組み合わせて使用すること。

資料 1-1) 食に関する防災備蓄資機材 (合計)

資料 1-2) 食に関する生活必需物資保有数量

資料 2) 災害時に役立つ食品一覧

資料 3) 備えておきたい & おさえておきたい
災害時の食事・生活のポイント!

資料 4) 知って安心! 災害時の食生活

資料 5) 避難所でできる食事の工夫

資料 6) 食中毒に気をつけましょう!

資料 7) 水分補給をしましょう

資料 8) 身体状況に合わせて食事をとりましょう

資料 9) 災害時に食事を購入する時のポイント

資料 10) 栄養相談窓口

資料 11) 食事担当のスタッフの方へ

資料 12) 仮設住宅での食生活について

資料 13) 備蓄食品の組合わせ例

資料 14) 炊き出し献立例

資料 15) 陽光園 非常食の備蓄について

資料中のエネルギー等の設定根拠

食に関する防災備蓄資機材（合計）

[相模原市地域防災計画資料編 4-2防災用備蓄資機材一覧表（平成21年12月31日現在）より抜粋]

【食糧等】	乾パン	43,456食		
	災害救助用クラッカー	31,500食		
	アルファ米	103,400食		
	サバイバルフーズ	174,270食		
	粉ミルク	966缶	350g/缶他(7L缶*対応含む)	
	おかゆ		2,100個	
	マジックライス(大豆ひじきご飯)		500袋	
【給水機材等】	ろ水機	107台	処理能力：2 m ³ /時間	
	ろ水機用カートリッジ		104個	
	飲料水兼用貯水槽用手押しポンプ		20台	
	飲料水兼用貯水槽用エンジンポンプ		20台	
	飲料水兼用貯水槽備品	20組	開閉器具、給水ホース他	
	ロンテナー	844袋	20%、	
	ウォーターバルン	64基	1 t 貯水槽、	
	組立水槽		1個	
	給水袋	18,350枚	10%他	
	ポリタンク		76個	
	タンク		56個	
	ポリ袋		100枚	
	冷水器		4器	
	【給食機材】	アイスボックス		1個
食器セット			48,900組	
食用トレイ			2,620個	
給食用食器			7,950枚	
釜			13個	
かまど			120個	
かまどセット			6組	
両手鍋			119個	
鍋			188個	
やかん			300個	
ひしゃく			200本	
食缶			76缶	
保温箱			296箱	
移動式炊飯器			1台	
ガス炊飯器			2台	
コンロ			2台	
七輪			60個	
大釜			65個	
釜			6個	
哺乳ビン			770個	
乳首			770個	
しゃもじ			63個	
割箸			1,910膳	
フォーク			6箱	
スプーン			4箱	
非常用炊飯袋			28,500枚	

食に関する生活必需物資保有数量


[生活必需物資保有数量調査 調査月：平成22年3月より抜粋]

	品名	単位	合計	
食器類	食器（紙以外）	個	18,895	
	使い捨て容器	個	18,737	
	箸	膳	108,303	
	スプーン	個	5,714	
	フォーク	個	4,330	
	紙コップ	個	39,902	
用具 炊事	包丁	丁	1,518	
	鍋	個	2,362	
	ヤカン	個	1,112	
光熱材料	懐中電灯（単一用）	個	697	
	電池（単一）	個	6,817	
	固形燃料	個	376	
	ローソク	本	15,979	
	マッチ	箱	1,594	
食糧	カンヅメ	個	38,955	
	即席ラーメン	個	35,740	
	粉ミルク	大（1kg）	缶	655
		小（450kg程度）	缶	250
	ベビーフード	個	6,337	
	レトルト食品	個	21,910	
	混合果汁（粉末スティック）	個	674	
	塩	個、袋	6,162	
	砂糖	袋	9,549	
	醤油	本	10,426	
味噌	袋	10,704		

災害時に役立つ食品一覧

生鮮食品を購入することが難しいことが多いため、保存ができる食品を上手に使いましょう！

主食




米、おかゆ
(缶詰、フリーズドライ)

乾麺(そうめん、そば、うどん、
スパゲッティ、マカロニ など)


レトルト米

インスタント麺




もち

芋類



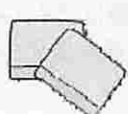
クラッカー、
カンパン、コーンフレーク など

主菜



魚・肉・大豆製品の缶詰
(ツナ缶、鮭の水煮缶、
さばの味噌煮缶、さんまの蒲焼缶、
あさり缶
コンビーフ缶
大豆水煮缶 など)

レトルト食品(カレー、シチュー、
麻婆豆腐、中華丼 など)



乾物
(高野豆腐、麩など) など

副菜



乾燥野菜・海藻
・干し椎茸、春雨

野菜缶詰
野菜スープ
即席汁物

野菜 100%
ジュース

根菜類(上記以外にゴボウ、
かぶ、れんこん など)

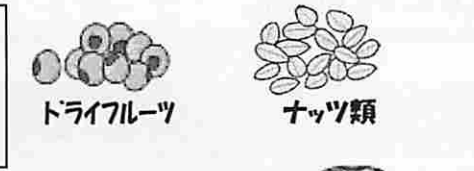
飲料



水(飲料水、調理用)
お茶類


乳幼児用粉ミルク
(大人はスキムミルク)
LL (ロングライフ) 牛乳

その他



ドライフルーツ

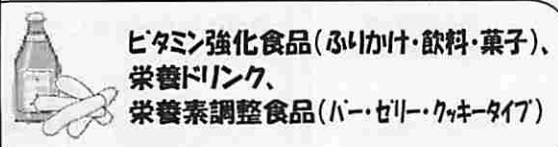
ナッツ類



果物(膏果、缶)

果汁 100%ジュース

栄養強化食品



ビタミン強化食品(ふいかけ・飲料・菓子)、
栄養ドリンク、
栄養素調整食品(バーゼリー・クッキータイプ)

備えておきたい & おさえておきたい 災害時の食事・生活のポイント!

いつ起こるかかわからない災害…、そんな時でも被害は最小限にしたいものですよね。
災害が起こったらどんなことが起こるのかをイメージして、具体的に対応策を考えてみませんか?

1 災害時に起こりやすいこと

※時期や内容は災害の規模や被害の状況により異なります。

【時期】	災害直後	災害後数日	4日目～3週間	3週間～2ヶ月以降(復旧・復興期)
【食事】	 <p>電気、ガス、水道、道路がストップする…など、思いもよらないことが起こり、食品を手に入れたり調理をしたりすることが難しくなります。</p>	 <p>救援物資などが避難所に配給されるようになります。この時期はエネルギーと水分の確保が優先されます。</p>	 <p>避難所などではおにぎりやパンなどの主食類に偏ったり、自宅避難者などでは物資を手に入れることが難しいことがあります。エネルギーと水分確保から、たんぱく質やビタミン類、食事療法などへの配慮が必要となってきます。</p>	 <p>避難所から住み慣れた住環境とは違う仮設住宅での生活が始まり、食品の購入や調理環境などの食生活が災害前と大きく変化します。</p>
【生活】	 <p>電気、水道などがストップすることで水が使えず衛生状態が悪くなったり、食べ物の不足やトイレを我慢することから便秘になりやすくなります。さらに、水分不足や長時間の足の運動不足により、エコミークラス症候群が発症しやすくなります。また、避難できずに倒壊家屋に残って地域で孤立することや、怪我の治療が必要でも医療を受けることが難しい場合もあります。心理的な面では、余震や先が見えない不安、助かったという安堵感などで気持ちが混乱し、興奮状態になり眠れなくなることもあります。</p>	 <p>避難所でのプライバシー確保の困難さからくる生活環境の不便さ、自宅の片付けなどの疲労や怪我、ストレスや内服中止などから慢性疾患の悪化や風邪などの感染症の蔓延などがみられます。</p>	<p>避難生活の疲労の蓄積や生活環境の変化から、慢性疾患や精神疾患などが悪化したり、近隣関係の希薄さから孤立しやすくなったりすることもあります。心理的な面では、今後の生活や仕事の不安などからイライラしたり落ち込むことが多くなります。</p> 	

2 日頃心がけておくこと

災害が発生したらどう行動したらよいか、具体的にイメージをしたり、非常用物品を備えておきましょう。



家や家の周りの安全対策をしましょう。



「もしも!」の時に地域で協力して活動ができるよう、日頃から自主防災組織※などの訓練に参加し、初期消火・救出・救護活動などを身につけておきましょう。



※災害が発生したときに、あわてることなく素早い行動ができるよう、自治会を中心に組織されています。

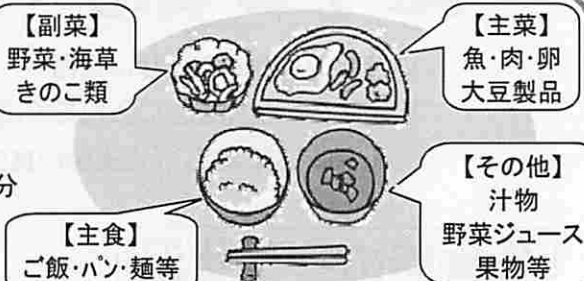
3 家庭で準備しておく非常用物品

【食事】最低3日分は準備しましょう。

基本 1食分を右図のように組み合わせることをオススメします。

- 水(飲料水や調理用) 1日3ℓ
- 主食の缶詰やレトルト食品など 1日3食
- 主菜の缶詰やレトルト食品など 1日3食
- 副菜の缶詰やレトルト、乾燥野菜など 1日3食
- その他(野菜ジュースなど) 適宜

を人数分



※ 日常使っている、米・乾麺(スパゲティ・そうめん・インスタントラーメン等)・根菜類(人参・ゴボウ・大根・玉葱等)・芋類・スキムミルク・乾物(切干大根・干し椎茸・海草類・春雨・高野豆腐・麩・魚介類・ドライフルーツ等)・缶詰等も常温で保存ができ、非常時には役立ちます！普段からキッチンにあるように上手に循環させましょう。

乳幼児がいる場合 育児用ミルクの場合、水道が使えない時の洗浄や消毒を想定して準備しましょう。

- 粉ミルク(小缶またはスティックが便利)・哺乳瓶・乳首・ガーゼ
- 粉ミルクや水分補給用の水(軟水)
- 紙コップ(哺乳瓶が洗えない時の代用)
- 粉末果汁、粉末スープ、フリーズドライ・レトルトパックのベビーフード



食物アレルギーがある場合 アレルギーの原因となる食品を含まない食品の入手が困難になります。

- アレルゲン除去食品

食事に配慮が必要な高齢者がいる場合

- お粥の缶詰やレトルトパック
- 主菜や副菜のペーストのレトルトパック
- えんげ困難対応食品や濃厚流動食(特別用途食品)



食事療法が必要な場合

- 低たんぱくご飯など疾患に応じた食品(栄養成分調整食品)
- 高血圧や高血糖など慢性疾患対応食品(特定保健用食品)

あると便利な器具など

- キッチンばさみ
- ナイフ
- 缶切り・栓抜き
- ライター
- カセットコンロ・ガス
- キッチンペーパー(ふきんの代用)
- 除菌ができるウエットティッシュ、消毒用アルコール(手指、食器、器具などいろいろな消毒に)
- ポリ袋 大・小(ボールや手袋の代わりに使って、節水・衛生的な作業に)
- ラップ(皿に敷く、おにぎり作り等で、節水・衛生的な作業に)
- アルミホイル(皿に敷く、落し蓋等にし、節水に)
- クッキングペーパー(フライパンに敷く等、油控えめ・コゲなし調理で節水に)
- プラスチックの皿・スプーン・フォーク・コップや割り箸
- ポリ容器(ポリ容器用のポリ袋をかぶせて、衛生的に水を扱えます)
- 台車(水など重いものの運搬に)

【生活】

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 現金・印鑑 | <input type="checkbox"/> 権利証書・預金通帳 | <input type="checkbox"/> 免許証・保険証 |
| <input type="checkbox"/> 処方されている薬・お薬手帳 | <input type="checkbox"/> きず薬・目薬・風邪薬・解熱薬などの常備薬 | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> ガーゼ・包帯・ばんそうこう | <input type="checkbox"/> 生理用品 | <input type="checkbox"/> 簡易トイレ |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル | <input type="checkbox"/> 着替えの下着類や洋服 | <input type="checkbox"/> 紙おむつ・乳幼児の衣類 |
| <input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ | <input type="checkbox"/> 手袋・雨具・ロープ・ビニールシート | |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯・予備電池 | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ・予備電池 | <input type="checkbox"/> 携帯電話・充電器 |
| <input type="checkbox"/> シーツ・毛布・アルミブランケット | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー・古新聞・筆記用具 | |

知って安心！災害時の食生活

いつ起こるかわからない災害・・・。

災害直後は食品を手に入れたり調理をしたりすることが難しくなります。

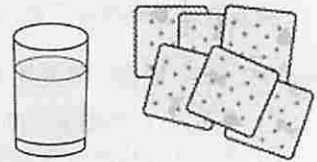
そんな時に備えて、「災害時の食生活」を知っていると安心です。

災害時の食事状況

《災害直後》「エネルギーと水分補給」

電気・ガス・水道のライフラインの遮断や道路の寸断で、食品を手に入れることが難しい状況です。

家庭で備蓄している水、非常用食品（缶詰やレトルト食品）でエネルギーと水分補給を優先します。

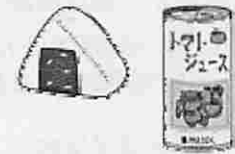


《災害後数日》「できるだけ食事をとりましょう」

救援物資などが避難所に配給されるようになります。

エネルギーと水分の確保が優先ですが、不安で食欲がない時は汁物や糖分の多い飲料、甘い食品から食べると良いでしょう。

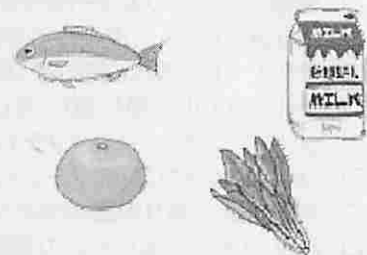
備蓄食品、支援物資に野菜・果物のジュース、栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）があれば積極的に摂ります。



《災害後4日目～3週間》「たんぱく質、ビタミン類、食事療法」

救援物資などでは主食（ご飯・パン・麺など）に偏ってしまうことがあります。

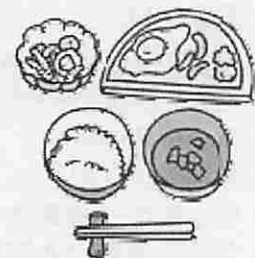
エネルギーと水分補給優先から、たんぱく質、ビタミン類、病態に応じた食事療法などへの配慮が必要になります。



《災害後3週間～2ヶ月以降》「主食・主菜・副菜をそろえましょう」

避難所や仮設住宅での生活により、食品の購入や調理環境が大きく変化します。

1食で主食（ご飯・パン・麺など）、主菜（魚・肉・大豆製品・卵）、副菜（野菜・海草・きのこ類）がそろえるようにすると良いでしょう。



災害時に気をつけたいポイント！

「水分補給をしましょう」

災害時は飲料やトイレが限られており、水分補給を控えがちになります。

飲料がある場合は、積極的に水分補給をします。

水分不足は脱水、低体温、便秘、エコノミッククラス症候群、心筋梗塞、脳梗塞のような症状がおこりやすくなるので注意が必要です。



「食中毒に気をつけましょう」

① 食中毒予防には「手洗い」が一番です！

- ・ 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗います。
- ・ 断水時は手指用アルコール剤（特にトイレ後、食前）を使います。

② 食品について

- ・ 消費期限内に食べましょう。
- ・ 食品は冷暗所で保管します。
- ・ 缶詰やレトルト食品などの加工食品は、開封したら早めに食べましょう。

③ 調理の際はこんな工夫を

- ・ ラップやアルミホイルの活用（おにぎり作り、お皿に敷く）を。
- ・ 加熱が必要な食品は中心部までしっかり加熱します。

④ 食べる時にはできるだけ直接触らず、袋（包装）ごと持って食べるようにします。

袋（包装）がない場合は、ラップやアルミホイルを使います。



こんなときは・・・

「下痢や風邪にかかったとき」

① 脱水予防のため、こまめに水分補給をします。

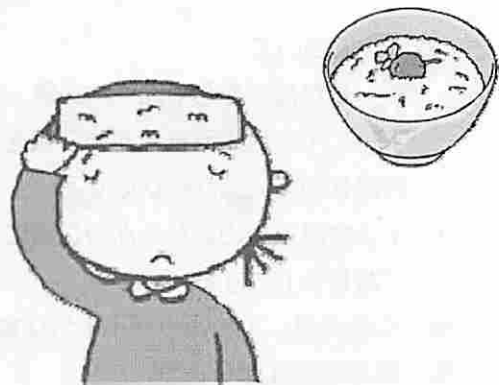
（水、お茶、スポーツ飲料、果汁）

② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう。

（レトルトおかゆ、缶詰（煮物））。

③ ビタミン・ミネラル類を積極的に。

（野菜、果物、野菜ジュース、果汁）



家族構成別ポイント！

「妊婦さん・授乳中の方へ」

① 水分補給について

飲み物が不足していたり、トイレに行く回数を減らしたりするために水分を控え気味になります。

妊婦さんと赤ちゃんの健康、母乳のためにも積極的に水分補給することが大切です。

② 食事のポイント（回数・量）

食べられる時に食べられる量から食べましょう。

③ ビタミン補給の方法について

主食（おにぎり、パンなど）以外に、野菜、果物、野菜ジュース、果汁、栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）を利用し、ビタミンを補給します。

④ 母乳・ミルクについて

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。

吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。

ミルク用の哺乳瓶がないときは、紙コップやカップ、スプーン等が代替手段になります。

カップやスプーンはきれいに洗浄し、熱湯で十分消毒します。

煮沸消毒や薬液消毒ができない場合は、衛生的な水でよく洗います。

飲ませる際は、赤ちゃんを縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。

※ ミルク用の水は硬度の低い軟水を使用しましょう。

※ 給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用しましょう。

⑤ 離乳食について

- ・ 5～6か月の赤ちゃん ⇒ 母乳、ミルクで代用する。
- ・ 7～11か月の赤ちゃん ⇒ ご飯をスプーンでつぶして、お湯を加えておかゆ状にする。
- ・ 12か月以降の赤ちゃん ⇒ ご飯に味噌汁やスープを加えて、「おじや」にする。

※ 生の食品、火の通りが不十分な食品は与えないようにします。

※ 塩分は控えましょう。

※ 使用する食器やスプーンは清潔に。



「高齢者に関する情報」

① 水分補給について

水分が不足すると、疲労、頭痛、便秘、食欲低下、体温低下などがおこりやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖コントロールのためにも水分補給が大切です。

喉が渇いていなくても意識して水分補給をしましょう。



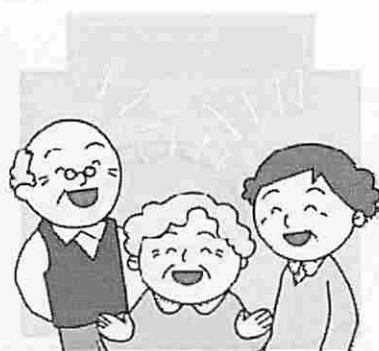
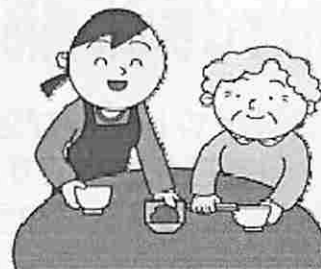
② 食事はこんな工夫を

- ・ 食品が限られている、慣れない環境・食事などから食欲が低下しやすくなりますが、体温や身体の筋肉を維持するために、食べられる食品・食べられる量から食べましょう。
- ・ ゼリー飲料や栄養を強化した食品（強化米やビタミン・ミネラルが強化された食品など）を積極的に。
- ・ ご飯類は味噌汁やスープに入れて「雑炊」に、パン類は牛乳やジュース類に浸すと食べやすくなります。



③ 飲みこみやすくするために

- ・ 食事は座って食べるか、身体を少し起こして食べます。
- ・ 食品と水分を交互にとります。
- ・ つぶす、ちぎるなど食べやすい大きさに。

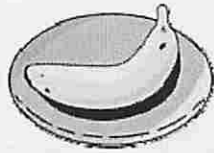


避難所でできる食事の工夫

食事の量は腹八分目

*食欲がないときは、エネルギーのある飲料や果物、甘い食べ物を食べることから始めましょう。

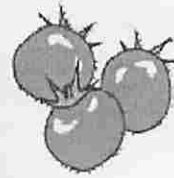
食欲が出てきたら、肥満防止のため腹八分目を心がけましょう。



野菜の料理があるときは積極的に摂りましょう

*ご飯やパンなどの主食ばかりが続くとビタミン・ミネラルが不足しやすくなります。野菜があるときは積極的に摂りましょう。

野菜ジュースも活用しましょう。



水分をこまめに補給しましょう

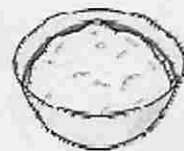
*飲料水やトイレが限られるため水分を控えがちですが、熱中症や脱水、エコノミークラス症候群を防ぐために、こまめに水分を摂りましょう。

のどが渇く前にちょこちょこ補うことがポイントです。



食事制限がある方はご相談ください

*糖尿病などで医師から指示が出ている方や、固いものが食べにくい方、アレルギーなどがある方はお気軽にご相談ください。



食中毒に気をつけましょう！

災害時は、流水で手を洗ったりすることが難しい場合があります。夏場は特に、菌の増殖が盛んになりますので、食事のときは十分に食品衛生に気をつけましょう。

* 食事をするとき

- ・ 食事の前には必ず手洗いをしましょう（断水の場合は、手指用アルコール剤やウェットティッシュを使いましょう）
- ・ おにぎりはラップを使って食べたり、包装物に入っているものは包装物ごと持ったりと、できるだけ食品に直接触れず食べましょう
- ・ 配給されたものはなるべく取っておかず、早めに食べましょう
- ・ 賞味期限・消費期限を確認し、期限切れのものは食べないようにしましょう
- ・ 一度開封した商品は、早めに食べきりましょう



* 食品の保管について

- ・ 食品は、なるべく涼しくて清潔な場所に保管しましょう
- ・ 期限が切れた食品や残った料理は、取っておかず処分しましょう

水分補給をしましょう

からだの中の水分が不足すると、からだの異常が現れることがあります。

次の主なチェック項目に当てはまるものが多い場合は、脱水の可能性がります。

- 唇や口の中が乾燥している
- 爪を押した時に、色が白からピンクに戻るのに2秒以上かかる
- おしっこの回数や量が少ない、色が濃い
- 下痢や嘔吐がある
- 微熱（37℃程度）が続いている

チェックが多かった場合は、経口補水液で水分補給をしましょう。

経口補水液とは

水分とミネラルを体内に吸収しやすいようにナトリウムとブドウ糖を一定の割合で配合したものです。開発途上国で安全に補水ができるように発達したもので、イメージは“飲む点滴”です。

経口補水液の作り方

出来上がり量	500ml	1L	1.5L
水	500ml	1L	1.5L
砂糖	20g (^ハ ットボトルのキャップ 7 杯弱)	40g (^ハ ットボトルのキャップ 14 杯弱)	60g (^ハ ットボトルのキャップ 20 杯)
塩	1.5g (^ハ ットボトルのキャップで内側の小さい円 1 杯)	3g (^ハ ットボトルのキャップで内側の小さい円 2 杯)	4.5g (^ハ ットボトルのキャップで内側の小さい円 3 杯)

1日の補水の目安量

学童～高齢者	幼児（1～6歳）	乳児（1歳未満）
500～1000ml	300～600ml	体重1kg当たり30～50ml

^ハットボトルのキャップ内側1杯の目安



飲み方

- 凍らせたり他の飲み物を混ぜて濃度を変えない。
- 500mlを1時間で飲むくらいのゆっくりしたペースで飲む。子どもの場合は、スプーンなどでゆっくり飲ませる。
- 脱水がよくなったら普通の水分補給に戻す。

腎臓や心臓に病気のある方、経口補水液の作り方や飲み方が分からない方、健康に関して気になることがある方は、健康相談スタッフにご相談ください。

身体に合わせて、 食事をとりましょう！



災害時の食事は配給される物資が中心で、普段と異なる環境となりますが、体調を崩さず過ごすためには、身体状況に合わせて工夫して食事をとることが必要です。

「**血圧**」が高めの方

できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけ、以下の点に気をつけましょう。

- ◆ できるだけ糖分を含まない飲み物を選び、水分を十分にとりましょう。
- ◆ カップめんの汁や濃い汁物は、なるべく残しましょう。
- ◆ 味噌汁やスープの野菜は、しっかり食べましょう。

「**血糖値**」が高めの方

血糖値の急な上昇や、低血糖を予防するために、以下の点に気をつけましょう。

- ◆ できるだけ糖分を含まない飲み物を選び、水分を十分にとりましょう。
- ◆ 食事は一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- ◆ よくかんで、ゆっくり時間をかけて食べましょう。
- ◆ 味噌汁やスープの野菜は、しっかり食べましょう。
- ◆ 甘いお菓子、菓子パンなどの食べすぎに気をつけましょう。

**高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方、
服薬中の方は、健康相談スタッフにお知らせください。
また、固いものが食べられない方、義歯の調子が悪い方や、
アレルギーなどがある方もご相談ください。**

災害時に食事を購入する時のポイント

災害時は、災害の規模により食品を入手することが困難になります。避難所などで配給される食品はおにぎり・パン・カップめんなどの炭水化物が中心となり、野菜や果物、肉・魚・卵・大豆製品、乳製品などの生鮮食品が不足しやすくなります。

そのため、限られた食品の中でできるだけ体調を崩さないように食品を選ぶことが大切です。

1 不足または過剰になりやすい栄養素などや症状

エネルギー不足

・体力低下 など

たんぱく質、ビタミン・ミネラル不足

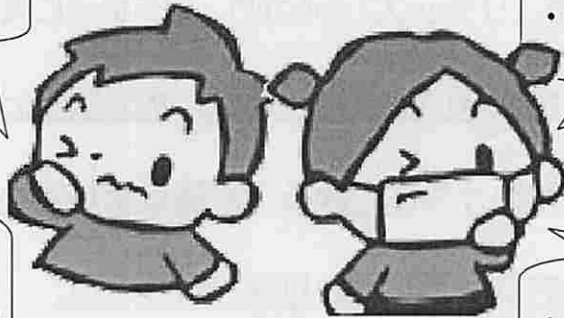
・栄養素の代謝が滞り、風邪、
口内炎、倦怠感 など

エネルギー過剰

・体重増加
・高血圧や糖尿病などの
疾患の悪化 など

水分不足

・脱水症状
・エコノミークラス症候群 など



2 配給以外で食事を準備する時のポイント

スーパーやコンビニなどで購入できる場合は・・・、2つのポイントをチェック！

できるだけ「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせ、
「乳製品」や「果物」も適宜選ぼう！

副菜(ビタミン・ミネラル源)

野菜・海草のおかずや
サラダ、野菜ジュースを、
毎食 1～2品。



その他(カルシウム・ ビタミン・ミネラル源)

乳製品・果物(青果・缶)



主食(エネルギー源)

ご飯・パン・めん。
おにぎりなら毎食2個程度。



主菜(たんぱく質源)

肉・魚・卵・大豆製品の
おかずを毎食1品。

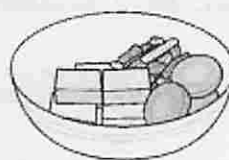
栄養表示を確認し、
自分にあった量を食べよう！

【1食の目安】

成人男性 750～800kcal

成人女性 550～650kcal

※活動量や身長などによっても違います。体重チェックを忘れずに



高野豆腐の煮物
(栄養成分表示 1パック当り)
熱量 133kcal
たんぱく質 10.3g
脂質 6.6g
炭水化物 7.7g
ナトリウム 548mg
(食塩相当量 1.4g)

ほうれん草のゴマ和え
(栄養成分表示 1パック当り)
エネルギー 97 kcal
たんぱく質 4.4 g
脂質 6.3 g
炭水化物 8.0 g
ナトリウム 300 mg
(食塩相当量 0.7g)

食事（栄養）のことでご心配がある方へ

**普通の食事が食べられない方、
食事に工夫が必要な方は
ご相談ください！**



○離乳食やミルクについて



○アレルギーで食べられるものが限られる



○糖尿病などの病気で食事制限がある



○固いものが食べにくい等、食事形態に不安がある

・・・など

**食事に関するご相談があれば、ぜひご連絡ください。
栄養士がお話を伺います！**

相模原市保健所	〇〇課
TEL 042-	-
FAX 042-	-

食事担当のスタッフの方へ

使用できる食材には限りがありますが、できるだけ普段の食事に近いものを衛生的に提供できるようお願いします。

調理のときのポイント

<衛生的に！>

- ・ 調理場にはごみや余計なものを置かず、できる限り清潔を保つ。
- ・ 生ものと調理済みの料理を近くに置かない。肉・魚と野菜はできるだけ分けて保存する。
- ・ 加熱する場合は中心までしっかり加熱する。
- ・ 食品は冷暗所で保存する。
- ・ 開封した食品は早めに使用する。
- ・ 消費期限間近のものは早めに使い切り、期限の過ぎたものは使用しない。

<マスク・手洗い>

- ・ 調理時や盛り付け時にはマスクを着用する。
- ・ 調理前・盛り付け前に手洗いを。
- ・ 断水時には手指用アルコール剤やウェットティッシュを使用する。

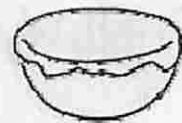


<素手で触らない>

- ・ 盛り付け時には使い捨て手袋を。手袋がない場合には手洗いや手指の消毒をする。
- ・ おにぎりを握るときにはラップを使う。

<調理器具>

- ・ 調理用ボウルやお皿にはラップを敷いてできるだけ汚さないように。
- ・ 使用後は出来るだけ洗浄し、乾燥させる。



<無理せずに休む>

- ・ 体調が悪い（下痢や吐き気がある）ときには調理・盛り付けは担当せずに休みましょう。

食べ過ぎ注意！

<おやつのにんに注意しましょう>

- ・ お菓子、甘い飲み物の食べすぎや飲みすぎに注意！
- ・ お菓子類は必要以上に配らないようにしましょう。



盛り付けのポイント

<食べる人にあつた量を>

- ・ 食べる人（性別や年齢・身体状況）によって盛り付ける量を変えましょう！（小盛り、普通盛り等）

仮設住宅での食生活について

仮設住宅では台所・調理器具、また食材の購入場所などがさまざまです。
心と体の健康を保つために、生活の基礎としての食事がとても大切になります。
日常の食事の中では、次の①②を意識して、無理なく上手に食べるとよいですね！

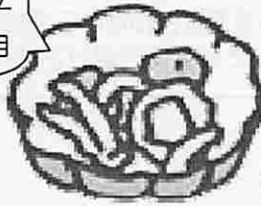
①主食・主菜・副菜がそろうような食事内容を

②薄味を心掛ける

副菜

(野菜・海草・きのこ類)

体の機能を調整する役目



主菜

(魚・肉・大豆製品・卵)

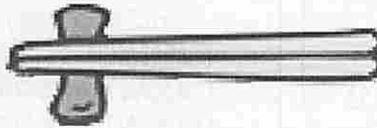
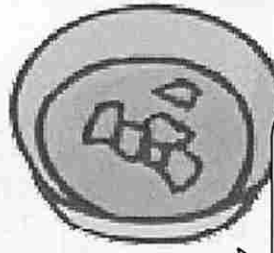
体を丈夫にする材料



主食

(ご飯・パン・麺・芋類)

体を動かすエネルギー源



その他

(汁物・野菜ジュース
・果物・乳製品等)



果物、乳製品は1日1~2個
汁物は1日1回程度

《食べ過ぎ・飲み過ぎに注意したい食品》



漬物



清涼飲料水



コーヒー



ナッツ類



珍味類

菓子・デザート



酒類



など

☆栄養が偏りやすいので、量を決めて取り入れることをオススメします☆

食事に関するご相談はこちらへ

相模原市保健所 ○○課

TEL 042-

FAX 042-



♪おいしい！簡単レシピ♪



①主食「お手軽炊き込みご飯」

<材料>

芽ひじき（乾燥）・・・大さじ2
 ツナ缶・・・1缶
 なめたけ・・・1瓶
 米・・・2～3合

<作り方>

1. 芽ひじきを水またはお湯で戻しておく。
2. 米をとぎ、水気を切ったひじき・ツナ缶・なめたけを入れて全体を混ぜ合わせたら通常通りに炊飯をする。
3. 炊き上がったら全体を混ぜ合わせてできあがり。



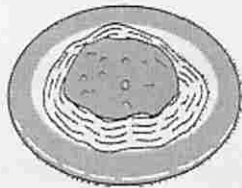
②主食「電子レンジでスパゲッティー！？」

<材料> 1人分

スパゲッティー・・・100g
 水・・・500cc
 塩・・・小さじ1/2
 好みのスパゲッティーソース
 （缶詰・レトルト食品）・・・1人分

<作り方>

1. 耐熱容器にスパゲッティー、水と塩を入れて電子レンジで加熱する。（スパゲッティーは半分に折っても）
 [加熱時間] 適宜調整
 (500W) パスタのゆで時間+5分
 (600W) パスタのゆで時間+4分強
2. 加熱後ざるにあげ、水気を切ってソースをかける。
 *耐熱容器が熱くなっているので充分注意すること。



③主食&主菜「味付けいらす煮物（里芋）」

<材料>

里芋・・・8～10個
 味付け済みの缶詰（いかの味付け缶、さばの味噌煮缶、貝の佃煮缶等）
 ・・・1缶

<作り方>

1. 皮をむき一口大に切った里芋を、水と一緒に火にかける。
2. 里芋がやわらかくなったら缶詰を加えて煮汁が少なくなるまで煮る。
 *味が薄いようなら醤油や味噌を加える。（缶詰の味付けを基本に）
 *里芋単皮むき：洗った里芋にふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱（中4個で600W 約6～8分）。竹串が刺さったら取り出し皮をむくと簡単。



④主菜&副菜「味付けいらず煮物（大根・人参）」

<材料>

大根・・・10cm

人参・・・1本

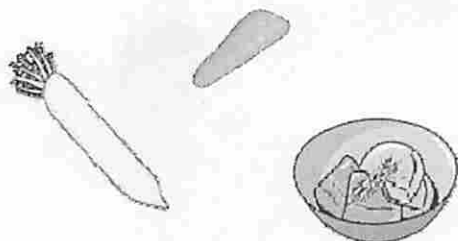
味付け済みの缶詰（さんまの蒲焼缶、
さばの味噌煮缶等）・・・1缶

<作り方>

1. 大根と人参は皮をむき、一口大に切ってかぶる
くらいの水と一緒に火にかける。

2. 大根と人参がやわらかくなったら缶詰を加えて
煮汁が少なくなるまで煮る。

*味が薄いようなら醤油や味噌を加える。（缶詰の
味付けを基本に）



⑤主菜&副菜「鮭缶シチュー」

<材料> 2～3人分

じゃがいも・・・2～3個

玉ねぎ・・・1個

人参・・・1本

（バター・・・大さじ1）

水・・・400cc（2カップ）

粉末コンソメ・・・小さじ1

（＝固形スープの素1個）

鮭の水煮缶

牛乳・・・200cc（1カップ）

塩・こしょう・・・各少々

*あさり水煮缶（汁も一緒に）を
入れるとクラムチャウダーに！

*コーン缶を入れてもOK！

*コンソメはなくても良い

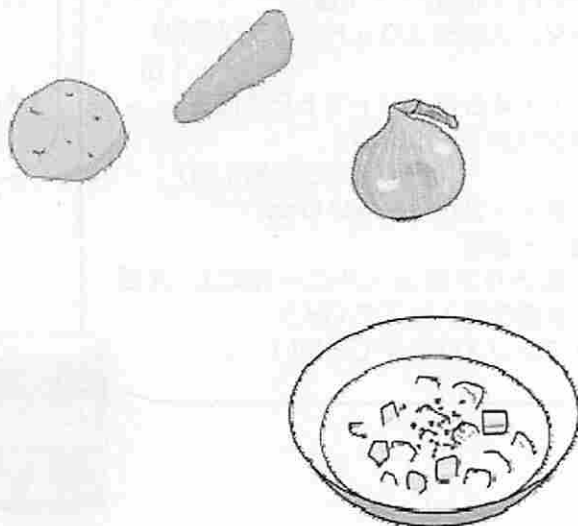
<作り方>

1. 深めの耐熱容器に、食べやすい大きさに切った
じゃがいも・玉ねぎ・人参、あればバターを
入れ、水1/4カップも入れてラップをかける。
電子レンジで2分加熱し、鍋に移す。

*切った野菜を、最初から鍋を使ってバターで
炒めても。

2. 鍋に残りの水とコンソメを加える。沸騰したら
鮭の缶詰を汁ごと加え、再度沸騰させる。

3. 牛乳を入れて弱火で3～4分煮て、塩・
こしょうで味を調え完成。



備蓄食品の組み合わせ例(1人分)

	1 日目		2 日目		3 日目	
	食品名	基本の分量	食品名	基本の分量	食品名	基本の分量
朝食	乾パン※ サバイバルフーズ※ お茶	1人分 1人分 1本	乾パン※ ウインナー缶 果物缶 野菜ジュース	1人分 1缶 50g 1缶	乾パン※ ツナ缶 果物缶 野菜ジュース	1人分 1缶 50g 1缶
昼食	クラッカー※ サバイバルフーズ※ 野菜ジュース	1人分 1人分 1缶	アルファ米※ さんまの蒲焼缶 即席みそ汁 (乾燥野菜)	1人分 1缶 1人分	アルファ米※ 牛肉大和煮 即席スープ	1人分 1缶 1人分
夕食	アルファ米※ さばの味噌煮 果物缶	1人分 1缶 50g	アルファ米※ 焼き鳥缶 五目煮缶	1人分 1缶 1缶	アルファ米※ レトルトカレー 野菜ジュース	1人分 1袋 1缶

- ・ ※は市の備蓄を、それ以外は流通備蓄や支援物資で対応する。手に入らない場合は、同じような栄養素が補給できる食品を代用する。
- ・ 食品の配給や炊き出しが実施できる場合は、アルファ米を炊き出しのおにぎりやパンにする等、可能な範囲で献立を入れ替える。
- ・ 飲料として、水、お茶は適宜組み合わせる。
- ・ 主食は「基本の分量 (12-69 歳)」の 1 人分は、アルファ米 100 g、乾パン 100 g、クラッカー 20~25 枚、エネルギーは 350~400kcal 程度とし、エネルギー確保の観点から少し大目の量としている。
- ・ 提供量は年齢や体格等に応じて適宜加減する。加減の目安は、「基本の分量」に対して幼児 (1-5 歳) 0.5 倍、小学生 (6-11 歳) 0.8 倍、70 歳以上 : 0.8 倍としている。
- ・ 乳幼児、高齢者はアルファ米をお粥、クラッカーやコーンフレーク等を柔らかく調整するなどして対応する。

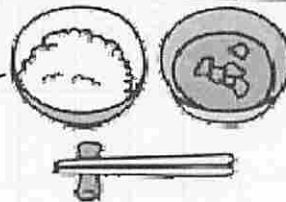
【1食分の献立】は
できるだけ「主食」「主菜」「副菜」が揃うように
組み合わせるとよいですね。

【副菜】
野菜・海草・きのこ類を
使った料理や加工品



【主菜】
魚・肉・卵・大豆製品を
使った料理や加工品

【主食】
ご飯・パン・麺等



【その他】
汁物・野菜ジュース・果物や
果物の缶詰・乳製品等

炊き出し献立例（ご飯、さば缶カレー、ゆかり大根）

- ・基本の分量(1人分)gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児1-5歳 総数()人 A×0.5 ×総数=B	小学生6-11歳 総数()人 A×0.8 ×総数=C	12-69歳 総数()人 A ×総数=D			
ご飯	米	100				kg		
さば缶カレー	さば水煮(缶)	50				kg	①野菜は一口大に切る。 ②水にじゃがいも、人参を入れ煮る。沸騰したら玉ねぎを入れやわらかくなるまで煮る。 ③さばを入れ煮立ったらカレールーを入れ、しょうゆで味を調え煮込む。	
	じゃがいも	60				kg		
	人参	30				kg		
	玉ねぎ	35				kg		
	水	200				kg		
	カレールー	20				kg		
ゆかり大根	大根	40				kg	①大根を薄いいちょう切りにし、塩をまぶす。 ②水分を絞り、ゆかりをまぶす。	
	塩	適宜				kg		
	ゆかり	0.2				kg		
栄養量	エネルギー(kcal)	630						
	たんぱく質(g)	19.6						
	脂質(g)	13.2						
	塩分(g)	3.2						
	ビタミンB1(mg)	0.26						
	ビタミンB2(mg)	0.26						
	ビタミンC(mg)	30						
	カルシウム(mg)	180						
	鉄(mg)	2.8						
ビタミンA(μg)	229							

炊き出し献立例（ごはん、すき焼き煮、ツナポテト）

- ・基本の分量(1人分) g は 12-69 歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量） (() に喫食者人数を入れる)				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児 1-5 歳 総数()人 $A \times 0.5$ ×総数=B	小学生 6-11 歳 総数()人 $A \times 0.8$ ×総数=C	12-69 歳 総数()人 A 総数=D			
ごはん	米	100				kg		
すき焼き煮	大根	40				kg	①野菜は食べやすい大きさに切る。ふは水(材料外)につけて戻し、水気を絞る。 ②水で大根を煮る。大根が煮えたら白菜、長ねぎを加えて煮る。 ③砂糖、しょうゆを加え、①のふを加えて煮る。 ④焼き鳥(たれも)を加えて全体を混ぜ、煮る。	
	白菜	60				kg		
	長ねぎ	30				kg		
	ふ(乾)	3				kg		
	水	20				kg		
	砂糖	5				kg		
	しょうゆ	8				kg		
	焼き鳥(缶・たれ味)	50				kg		
ツナポテト	じゃがいも	50				kg	①じゃがいもを 1~2 cm角に切り柔らかくゆで、水気を切る。 ②ボールなどでツナとしょうゆを混ぜ、①を加えて和える。	
	ツナ(缶)	15				kg		
	しょうゆ	6				kg		
栄養量	エネルギー (kcal)	586						
	たんぱく質 (g)	24.6						
	脂質 (g)	8.3						
	塩分 (g)	3.3						
	ビタミン B1 (mg)	0.19						
	ビタミン B2 (mg)	0.21						
	ビタミン C (mg)	37						
	カルシウム (mg)	63						
	鉄 (mg)	3.2						
ビタミン A (μg)	36							

炊き出し献立例（ごはん、中華炒め、味噌汁）

- ・基本の分量(1人分) gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児1-5歳 総数()人 $A \times 0.5$ ×総数=B	小学生6-11歳 総数()人 $A \times 0.8$ ×総数=C	12-69歳 総数()人 A ×総数=D			
ご飯	米	100				kg		
中華炒め	白菜	40				kg	①白菜、人参、玉ねぎは一口大に切り、しめじは小分けにする。 ②サラダ油で①を炒め、水、焼き鳥、中華だし、酒を加えて煮る。 ③野菜が煮えたら塩、こしょうで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。	・豚肉、えび、いか、うずら卵があれば使用する。
	人参	10				kg		
	玉ねぎ	25				kg		
	しめじ	10				kg		
	サラダ油	2				kg		
	水	40				kg		
	焼き鳥(缶・塩味)	40				kg		
	中華だし	1				kg		
	酒	3				kg		
	塩、こしょう	適宜				kg		
	片栗粉	3				kg		
味噌汁	乾燥わかめ	0.6				kg	①沸かした湯に、乾燥わかめ、食べやすく切った高野豆腐を入れて煮る。 ②具に火が通ったら和風だし、味噌を加え、ひと煮立ちさせる。	・味噌の種類により塩分が違うので味を見る。
	高野豆腐	2				kg		
	水	160				kg		
	和風だし	2				kg		
	味噌	10				kg		
栄養量	エネルギー (kcal)	518						
	たんぱく質 (g)	17.0						
	脂質 (g)	7.1						
	塩分 (g)	3.4						
	ビタミンB1 (mg)	0.13						
	ビタミンB2 (mg)	0.13						
	ビタミンC (mg)	10						
	カルシウム (mg)	63						
	鉄 (mg)	2.7						
	ビタミンA (μg)	104						

炊き出し献立例（ご飯、ポークビーンズ、チンゲン菜とツナの簡単煮）

- ・基本の分量(1人分) gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考	
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児 1-5歳 総数()人 A×0.5 ×総数=B	小学生 6-11歳 総数()人 A×0.8 ×総数=C	12-69歳 総数()人 A ×総数=D				70歳以上 総数()人 A×0.8 ×総数=E
ご飯	米	100					kg		
	ポークビーンズ	大豆水煮	40					kg	①大豆は水を切る。ウインナー、野菜は1.5cm位に切る。トマトの水煮は荒くつぶす。 ②大豆と塩、こしょう以外の材料を鍋に入れて煮る。 ③野菜が煮えたら大豆を加えて煮込む。塩、こしょうで味を調える。
		ウインナー	40					kg	
		じゃがいも	60					kg	
		人参	20					kg	
		玉ねぎ	40					kg	
		トマトの水煮(缶)	50					kg	
		トマトケチャップ	15					kg	
		砂糖	2					kg	
		塩	適宜					kg	
こしょう	適宜					kg			
ツナの簡単煮とチンゲン菜	チンゲン菜	60					kg	①チンゲン菜は洗い、ざく切りにする。 ②鍋に①とツナと調味料を加え、蒸し煮にする。	
	ツナ(缶)	20					kg		
	しょうゆ	3					kg		
	酒	3					kg		
栄養量	エネルギー(kcal)	685							
	たんぱく質(g)	23.8							
	脂質(g)	16.3							
	塩分(g)	2.7							
	ビタミンB1(mg)	0.41							
	ビタミンB2(mg)	0.24							
	ビタミンC(mg)	50							
	カルシウム(mg)	121							
	鉄(mg)	3.4							
ビタミンA(μg)	288								

炊き出し献立例（おにぎり、白菜とツナのうま煮、いとこ煮）

- ・基本の分量(1人分)gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児1-5歳 総数()人 $A \times 0.5$ ×総数=B	小学生6-11歳 総数()人 $A \times 0.8$ ×総数=C	12-69歳 総数()人 A ×総数=D			
おにぎり	米	100					kg	
	塩	適宜					kg	
白菜とツナのうま煮	白菜	100					kg	①白菜は1cm幅、ねぎは斜め切りにする。ツナは油が多い時は油を切る。 ②鍋に白菜、ねぎ、ツナの順に重ね入れ、水を加えて煮る。 ③野菜が柔らかくなったら塩、こしょうで味を調える
	長ねぎ	25					kg	
	ツナ(缶)	20					kg	
	水	30					kg	
	塩	1					kg	
	こしょう	適宜					kg	
かぼちゃのいとこ煮	かぼちゃ	80					kg	①かぼちゃを2cm角に切り水で煮る。 ②かぼちゃに火が通ったらゆであずきを加えてひと煮たちさせる。しょうゆで味を調える。
	水	50					kg	
	ゆで小豆(缶)	20					kg	
	しょうゆ	3					kg	
栄養量	エネルギー(kcal)	549						
	たんぱく質(g)	13.2						
	脂質(g)	5.7						
	塩分(g)	2.8						
	ビタミンB1(mg)	0.19						
	ビタミンB2(mg)	0.17						
	ビタミンC(mg)	56						
	カルシウム(mg)	72						
	鉄(mg)	2.0						
	ビタミンA(μg)	274						

炊き出し献立例（なめこツナごはん、なすの味噌炒め、とろろ昆布汁）

- ・基本の分量(1人分)gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児1-5歳 総数()人 $\frac{A}{\text{総数}} \times 0.5 = B$	小学生6-11歳 総数()人 $\frac{A}{\text{総数}} \times 0.8 = C$	12-69歳 総数()人 $\frac{A}{\text{総数}} = D$			
なめこごはん	米	100				kg	①米は普通に炊く。 ②なめたけ、ツナ、調味料を混ぜる。 ③炊き上がったごはん②を加えて混ぜる。	
	なめたけ(瓶詰)	20				kg		
	ツナ(缶)	15				kg		
	塩	0.3				kg		
	しょうゆ	3				kg		
	酒	3				kg		
なすの味噌炒め	なす	40				kg	①野菜は食べやすい大きさに切り、なすは水にさらす。 ②油で①を炒める。 ③野菜に火が通ったらさばを加え、炒め合わせる。	
	玉ねぎ	40				kg		
	サラダ油	5				kg		
	さば味噌煮(缶)	40				kg		
とろろ昆布汁	とろろ昆布	2				kg	①器にとろろ昆布、小口切りにした長ねぎ、しょうゆ、かつお節を入れ、熱湯をそそぐ。	
	長ねぎ	5				kg		
	しょうゆ	5				kg		
	かつお節	0.2				kg		
	湯	160				kg		
栄養量	エネルギー(kcal)	545						
	たんぱく質(g)	17.5						
	脂質(g)	11.8						
	塩分(g)	3.0						
	ビタミンB1(mg)	0.18						
	ビタミンB2(mg)	0.26						
	ビタミンC(mg)	6						
	カルシウム(mg)	124						
	鉄(mg)	2.3						
	ビタミンA(μg)	23						

炊き出し献立例 (ツナと塩こぶの炊き込みごはん、さんま大根、けんちん汁)

- ・基本の分量(1人分)gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げ

献立名	材料	分量 (総量) (() に喫食者人数を入れる)				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷ 1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児 1-5 歳 総数()人 $A \times 0.5$ ×総数=B	小学生 6-11 歳 総数()人 $A \times 0.8$ ×総数=C	12-69 歳 総数()人 A ×総数=D			
炊き込みごは ん	米	100				kg	①洗った米に定量の水と水分を切ったツナ、細切りにした塩こぶを加えて炊く。	
	ツナ缶	20				kg		
	塩こぶ	2				kg		
	しょうゆ	3				kg		
さんま 大根	大根	50				kg	①大根を小さめの短冊切りにし、水で煮る。 ②さんまを加え、煮合わせる。	
	水	50				kg		
	さんま蒲焼 (缶)	30				kg		
けんちん 汁	さといも	30				kg	①さといもは一口大、大根と人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、ねぎは斜めに切る。 ②水に和風だし、さといも、大根、人参、ごぼうを加えて煮る。 ③野菜が煮えたら、焼き鳥、ねぎ、しょうゆを加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。	・焼き鳥 (缶) は塩味、しょうゆ味があります。使用する缶詰の味付けにより、しょうゆ、塩で味を調整する。
	大根	30				kg		
	人参	10				kg		
	ごぼう	10				kg		
	ねぎ	10				kg		
	水	200						
	和風だし	1						
	焼き鳥 (缶)	20						
	しょうゆ	2						
塩	適宜							
栄養量	エネルギー (kcal)	528						
	たんぱく質 (g)	20.8						
	脂 質 (g)	6.7						
	塩 分 (g)	3.0						
	ビタミン B1 (mg)	0.16						
	ビタミン B2 (mg)	0.25						
	ビタミン C (mg)	26						
	カルシウム (mg)	194						
	鉄 (mg)	3.8						
	ビタミン A (μg)	198						

炊き出し献立例（ミートソースピラフ、キャベツのおかか和え、かにスープ）

- ・基本の分量(1人分)gは12-69歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児1-5歳 総数()人 A×0.5 ×総数=B	小学生6-11歳 総数()人 A×0.8 ×総数=C	12-69歳 総数()人 A ×総数=D			
ミートソースピラフ	米	100				kg	① ジャがいも、玉ねぎは1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。ウインナーは1cm長さに切る。 ② 米は洗い、炊飯器に水、ミートソース、塩、①を加えて炊飯する。	
	じゃがいも	20				kg		
	玉ねぎ	20				kg		
	ブロッコリー	10				kg		
	ウインナー(缶)	15				kg		
	水	180				kg		
	ミートソース	60				kg		
	塩	1				kg		
おかか キャベツ の 和え	キャベツ	50				kg	① キャベツは千切りにしゆでて水分を絞る。 ② ①とコーンとかつお節、しょうゆを加えて和える。	
	コーン缶	20				kg		
	かつお節	0.8				kg		
	しょうゆ	2				kg		
かに スープ	白菜	40				kg	① 野菜は千切りにする。 ② 水に洋風だしを入れ、野菜を入れ煮る。 ③ かにを入れ塩、こしょうで味を調える。	かに缶はほたて缶やあさり缶も使用できる。
	人参	10				kg		
	かに缶	10				kg		
	水	160				kg		
	洋風だし	2.5				kg		
	塩・こしょう	適宜				kg		
栄養量	エネルギー(kcal)	529						
	たんぱく質(g)	14.7						
	脂質(g)	7.3						
	塩分(g)	3.7						
	ビタミンB1(mg)	0.27						
	ビタミンB2(mg)	0.15						
	ビタミンC(mg)	54						
	カルシウム(mg)	75						
	鉄(mg)	2.1						
	ビタミンA(μg)	118						

炊き出し献立例 (パン、トマトパスタ、キャベツサラダ)

- ・基本の分量(1人分) g は 12-69 歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量 (総量) (() に喫食者人数を入れる)				合計 (Kg) (B+C+D+E) ÷1000	作り方	備考
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児 1-5 歳 総数()人 $A \times 0.5$ ×総数=B	小学生 6-11 歳 総数()人 $A \times 0.8$ ×総数=C	12-69 歳 総数()人 A ×総数=D			
パン	パン	120				kg	食パン 6 枚切り 2 枚	・クラッカー、乾パンでも良い。
トマトパスタ	じゃがいも	30				kg	①野菜を 1.5cm 大に切り、水と洋風だしで煮る。ウインナーは食べやすい大きさに切る。 ②野菜が煮えたら、つぶしたトマト水煮とケチャップ、ウインナー、マカロニを加えて煮る。 ③マカロニが煮えたら、塩で味を調える。	・マカロニはスパゲティを短く折って使っても良い。 ・洋風だしはコンソメ、ブイヨンでも良い。
	人参	20				kg		
	玉ねぎ	30				kg		
	水	200				kg		
	洋風だし	2				kg		
	トマト水煮 (缶)	100				kg		
	トマトケチャップ	10				kg		
	ウインナー	20				kg		
	マカロニ (乾)	15				kg		
	塩	適宜				kg		
キャベツサラダ	キャベツ	30				kg	①野菜は千切り、またはざく切りにする。 ②ボールなどに調味料を合わせ、①を加えて和える。	・野菜はあるものでよい。
	きゅうり	10				kg		
	しょうゆ	5				kg		
	酢	4				kg		
	サラダ油	3				kg		
栄養量	エネルギー (kcal)	556						
	たんぱく質 (g)	18.7						
	脂質 (g)	14.8						
	塩分 (g)	5.1						
	ビタミン B1 (mg)	0.30						
	ビタミン B2 (mg)	0.15						
	ビタミン C (mg)	40						
	カルシウム (mg)	80						
	鉄 (mg)	2.0						
ビタミン A (μg)	209							

炊き出し献立例（カレーにゆうめん、ほうれん草の磯辺和え）

- ・基本の分量(1人分) g は 12-69 歳を基準にしている。
- ・年齢区分ごとの総量は、年齢区分の欄に記載している数式にあてはめて算出する。
- ・年齢区分ごとの人数が分からない場合は、基本の分量を基準に使用量を算出する。
- ・調達できない材料は、似たような食材に入れ替えて調理する。
- ・塩分のある調味料は、最初は控えめに加え、出来上がり時に味見をして、残りの調味料を適宜加えて仕上げる。

献立名	材料	分量（総量）（（ ）に喫食者人数を入れる）				合計 (Kg) (B+C+D+E+F) ÷1000	作り方	備考	
		A 基本の分量 1人分(g)	幼児 1-5 歳 総数()人 A×0.5 ×総数=B	小学生 6-11 歳 総数()人 A×0.8 ×総数=C	12-69 歳 総数()人 A ×総数=D				65 歳以上 総数()人 A×0.8 ×総数=E
カレーにゆうめん	そうめん(乾)	70					kg	①玉ねぎはスライス、にらは5cm長さに切る。 ②沸いた湯に和風だし、酒、玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎに火が通ったらカレールーを加えて煮る。 ③にらと骨と汁を除いたさけを加えてひと煮立ちさせ、しょうゆ、こしょうで調味する。 ④そうめんはゆでて水気を切って器に盛り、③をかける。	・そうめんはうどんでも良い。
	玉ねぎ	50					kg		
	にら	10					kg		
	さけ水煮(缶)	20					kg		
	水	300					kg		
	和風だし	1					kg		
	酒	5					kg		
	カレールー	10					kg		
	しょうゆ	1.5					kg		
こしょう	適宜					kg			
ほうれん草の磯辺和え	ほうれん草	50					kg	①ほうれん草はゆでて3cm長さに切り、水気を絞る。 ②ボールなどにしょうゆと砂糖をあわせ、ほうれん草とのりを加えて和える。	
	しょうゆ	3					kg		
	砂糖	0.5					kg		
	焼きのり	1					kg		
栄養量	エネルギー(kcal)	369							
	たんぱく質(g)	14.2							
	脂質(g)	6.3							
	塩分(g)	2.9							
	ビタミンB1(mg)	0.22							
	ビタミンB2(mg)	0.19							
	ビタミンC(mg)	26							
	カルシウム(mg)	87							
	鉄(mg)	2.4							
ビタミンA(μg)	228								

陽光園 非常食の備蓄について（平成 23 年 9 月 1 日現在）

1 災害用備蓄食糧 備蓄量積算根拠

【備蓄数】

およそ 3 日分

第一・第二：75 名、第三：30 名として

【エネルギー量】

第一・第二：1 日 700kcal 分（3～5 歳 推定エネルギー必要量 男性 1,300kcal・女性 1,250kcal）

第三：1 日 1,400kcal 分（30～49 歳 推定エネルギー必要量 男性 2,300kcal・女性 1,750kcal）

$$700\text{kcal} \times 75 \text{ 人} \times 3 \text{ 日} = 157,500\text{kcal} \cdots \textcircled{1}$$

$$1,400\text{kcal} \times 30 \text{ 人} \times 3 \text{ 日} = 126,000\text{kcal} \cdots \textcircled{2}$$

$$\text{合計 } \textcircled{1} + \textcircled{2} = 283,500\text{kcal}$$

【備蓄 kcal 量】

品名	1 缶当り (kcal) 1 人分 kcal×食分	備蓄数 (缶)	備蓄 (kcal)
鮭ごはん	217×5=1,085	52	56,420
アルファ米	249×5=1,245	52	64,740
おかゆ	75×5= 375	18	6,750
スティッククラッカー	296×4=1,184	24	28,416
ボークカレー	196×5= 980	46	45,080
オニオンスープ	75×10= 750	40	30,000
クリームシチュー	217×5=1,085	26	28,210
精白米	児 50g×50 人 +者 100g×30 人	* 5.5kg	19,580
小計			279,196
品名	1 袋 1 人分当り (kcal)	備蓄数 (袋)	備蓄 (kcal)
やわらかおかず肉じゃが	58	20	1,160
豚肉のやわらか煮	87	15	1,305
コーンサラダ	152	15	2,280
照り焼きチキン	93	15	1,395
小計			6,140
総合計			285,336

2 災害用備蓄食糧リスト

商品名	規格	備蓄量
アルファ米(賞味期限 5年)	325g (5食分) ×12缶	52缶
おかゆ(賞味期限 5年)	100g (5食分) ×12缶	18缶
鮭ごはん(賞味期限 5年)	335g (5食分) ×12缶	52缶
ポークカレー(賞味期限 5年)	200g (5食分) ×12缶	46缶
クリームシチュー(賞味期限 5年)	200g (5食分) ×12缶	26缶
オニオンスープ(賞味期限 5年)	200g (10食分) ×12缶	40缶
スティッククラッカー(賞味期限 5年)	280g (4食分) (100本) ×12缶	24缶
水(飲料用)(賞味期限 5年)	1本 2000ml	約200ℓ (100本)
水(料理用)(賞味期限 5年)	1本 2000ml	約200ℓ (100本)
米	在庫使用	
やわらか食・ミキサー食(賞味期限 1年)		

3 災害用備蓄食糧 アレルギー対応表

☆使用する前に、もう一度パッケージ又はリストの原材料名を確認すること。

商品名	メーカー	原材料	卵	乳	小麦	大豆
アルファ米		うるち米	○	○	○	○
おかゆ		米、澱粉、食塩	○	○	○	○
鮭ごはん		うるち米、鮭、食塩、デキストリン、調味料(アミノ酸等)、乳糖	○	△乳糖	○	○
カレー		カレールー(小麦粉、乳糖、カレーパウダー、食用植物油脂、砂糖、食塩、香辛料、野菜エキスパウダー、ポークパウダー、蛋白加水分解物、粉末ソース、脱脂粉乳、カラメル色素、調味料(アミノ酸等)、酸味料、玉葱、食用植物油脂、乳糖、バター、人参、(原料の一部に大豆、鶏由来原料を含む))	○	×	×	×
クリームシチュー		ホワイトルー(小麦粉、ブドウ糖、ラード、食塩、脱脂粉乳、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)、香辛料)、玉葱、グリーンピース、コーン、食用植物油脂、乳糖、バター、ニンジン(原料の一部に大豆由来原料を含む)	○	×	×	×
オニオンスープ		(スープ)、デキストリン、ソースパウダー(小麦粉、食用植物油脂、砂糖、トマト、ポークパウダー、たまねぎ、粉末ソース、チキンパウダー、酵母エキス、魚醤、昆布エキス、香辛料)、オニオンパウダー(たまねぎ、小麦粉)、肉エキスパウダー(デキストリン、食塩、食用植物油脂、ポークエキス、乳糖、粉末醤油、たん白加水分解物、酵母エキス、鶏肉、チキンブイヨン、オニオンエキスパウダー、砂糖、香辛料、でん粉、ぶどう糖)、粉末バター、でん粉、酵母エキス、香辛料、調味料(アミノ酸等)、カラメル色素、酸味料、香料、(原料の一部に大豆)	○	△乳糖	×	×
スティッククラッカー		小麦粉、砂糖、ショートニング(パーム油、米油)、食塩、黒ごま、イースト	○	○	×	○

4 災害用備蓄食糧 3日間の献立案

水：飲料用 3日で子ども1.5ℓ、大人3ℓ・・・約220ℓ (1.5ℓ146本)
調理用

<常食>

		1日目			2日目			3日目		
	対象	献立	一人当り分量	エネルギー (kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー (kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー (kcal)
朝	子ども	スティッククラッカー	10本	120	スティッククラッカー	10本	120	アルファ米	1/10缶	125
	大人		18本	216		18本	216		1/5缶	249
	子ども	オニオンスープ	1/10缶	75	オニオンスープ	1/10缶	75	オニオンスープ	1/10缶	75
	大人		1/10缶	75		1/10缶	75		1/10缶	75
昼	子ども	鮭ごはん	1/5缶	252	アルファ米	1/10缶	125	鮭ごはん	1/5缶	252
	大人		2/5缶	504		1/5缶	249		2/5缶	504
	子ども				ポークカレー	1/5缶	188			
	大人					1/3缶	313			
夕	子ども	アルファ米	1/10缶	125	アルファ米	1/10缶	125	* 米(炊く)	50g	178
	大人		1/5缶	249		1/5缶	249		100g	356
	子ども	クリームシチュー	1/5缶	179	オニオンスープ	1/10缶	75	ポークカレー	1/5缶	188
	大人		2/5缶	358		1/10缶	75		1/3缶	313
	子ども	合計		751	合計		708	合計		818
	大人			1402			1177			1497

* 3日目は水・ガスが使えるとして

<やわらか食>対象は子ども

	1日目			2日目			3日目		
	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)
朝	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75
	オニオンスープ	1/10 缶	75	オニオンスープ	1/10 缶	75	オニオンスープ	1/10 缶	75
昼	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75
	やわらかおかず肉じゃが	1 袋	58	ポークカレー	1/5 缶	188	やわらかおかず肉じゃが	1 袋	58
夕	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75	おかゆ	1/5 缶	75
	クリームシチュー	1/5 缶	179	オニオンスープ	1/10 缶	75	ポークカレー	1/5 缶	188
	合計		537	合計		563	合計		546

<ミキサー食>対象は子ども

	1日目			2日目			3日目		
	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)	献立	一人当り分量	エネルギー(kcal)
朝	コーンサラダ	1 袋	152	コーンサラダ	1 袋	152	コーンサラダ	1 袋	152
昼	豚肉のやわらか煮	1 袋	87	豚肉のやわらか煮	1 袋	87	豚肉のやわらか煮	1 袋	87
夕	照り焼きチキン	1 袋	93	照り焼きチキン	1 袋	93	照り焼きチキン	1 袋	93
	合計		332	合計		332	合計		332

資料中のエネルギー等の設定根拠

1 資料9『災害時に食事を購入する時のポイント』

「2 配給以外で食事を準備する時のポイント」中、ポイント2『1食の目安』の摂取エネルギーについて

- ・18-69歳の身体活動レベル1.6（Ⅰの上限、Ⅱの下限値）とした。
- ・各年齢区分で推定エネルギー必要量を算出し、生物学的変動±200kcalで上限と下限とし、上限として設定して過剰とならない値を1日の摂取目安エネルギーの上限…①、下限として設定して不足しない値を1日の摂取目安エネルギーの下限値…②とした。
- ・①②を3で割り、10の位を四捨五入してまるめ、1食の目安エネルギーとした。
(kcal)

年齢	男性			女性		
	推定エネルギー必要量	下限	上限	推定エネルギー必要量	下限	上限
18-29	2420	2220	2620	1789	1589	1989
30-49	2440	②2240	2640	1840	②1640	2040
50-69	2240	2040	①2440	1775	1575	①1975
設定値	-	747	813	-	547	658

2 炊き出し献立例の分量算出について

- ・年齢区分は把握しやすい区分を考慮し、幼児、小学生、中学生（12歳）～69歳、70歳以上とした。…①
- ・身体活動レベルは、1-5歳はⅡ、6歳以上はⅠ・Ⅱの平均とした。…②
- ・②を用いて食事摂取基準の年齢区分で推定エネルギー必要量を算出した。（10の位は四捨五入しまるめた）…③
- ・③を①の年齢区分ごとに平均値を算出して炊き出し献立例の年齢区分①における1日の摂取目安エネルギーとした。（1-5歳:1100kcal、6-11歳:1700kcal、12-14歳:2200kcal、15-69歳:2200kcal、70歳以上:1800kcal）
- ・たんぱく質量は、下限を推奨量、18歳以上の上限量を代謝変化や高窒素血症の発症報告、日常の食事状況を考慮し1.8/kg体重/日とした。
- ・脂質量は1の位は脂質エネルギー比の範囲に入るように0または5と丸めた
- ・献立例の分量は12-69歳を基本の分量とした。
- ・米の分量はエネルギー摂取基準値(平均値)に穀類エネルギー比(50~60%)を用いて算出した。
- ・男女比や年齢区分により、分量は適宜調整する。
- ・炊き出し献立例は調達可能と思われる食材で構成しているため、設定した食事摂取基準の1/3の栄養量を満たしていないものもある。不足しがちな栄養素を補う食材を適宜取り入れる。

③の算出値

年齢	男性				女性			
	*E_kcal	P_g	F_%	F_g	*E_kcal	P_g	F_%	F_g
1-2	1000	20	20-30	25-30	900	20	20-30	20-30
3-5	1300	25	20-30	30-40	1250	25	20-30	30-40
6-7	1450	30	20-30	35-45	1350	30	20-30	40-50
8-9	1700	40	20-30	40-55	1600	40	20-30	30-45
10-11	2100	45	20-30	50-75	1850	45	20-30	45-60
12-14	2350	60	20-30	55-75	2100	55	20-30	50-70
15-17	2600	60	20-30	60-85	2100	55	20-30	50-70
18-29	2450	60-110	20-30	55-80	1800	50-90	20-30	40-60
30-49	2450	60-120	20-25	55-80	1850	50-95	20-25	45-60
50-69	2250	60-115	20-25	50-75	1800	50-95	20-25	40-60
70-	2000	60-105	20-25	45-65	1550	50-85	20-25	35-50

様式例

様式例は状況に合わせて、適宜選択し、組み合わせて使用すること。

様式例 1) 栄養相談記録票

様式例 2) 栄養・食生活支援活動 日報

様式例 3) 避難生活食事状況調査票

様式例 4) 食事内容聞き取り用紙

様式例 5) 食生活に関する被災状況調査（仮設住宅用）

様式例 6) 食生活に関する被災状況調査（被災住宅用）

様式例 7) 給食施設被災状況報告及び支援要請票

様式例 8) 給食施設被災状況及び支援要請調べ

様式例 9) 食生活に関する状況報告・支援要請及び対応結果票

様式例 10) 給食施設復旧計画等調査票

栄養相談記録票

活動年月日	平成 年 月 日 ()	担当栄養士 氏名	
活動場所 (避難所名、仮設地区名、訪問地区名)			

No.	年代 ※	性別 (1:男 2:女)	相談内容 (該当するもの全てに○。適宜概要記載)	指導内容及び今後の支援計画
1			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
2			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
3			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
4			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
5			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
6			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
7			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
8			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
9			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
10			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
11			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
12			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
13			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
14			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)
15			1 生活習慣病予防 2 慢性疾患等食事療法 3 食物アレルギー 4 食事量・内容・形態 5 体重増減 6 調理指導 7 その他	1:解決 2:継続 (対象者氏名)

栄養・食生活支援活動 日報

様式例 2

年月日： 平成 年 月 日 ()	チーム名：	報告者：
-------------------	-------	------

活動場所(避難所名、仮設地区名、訪問地区名)：

<p><u>主な活動内容(該当するもの全てに○)</u></p> <p>1 炊き出し支援 2 食品衛生に関する助言 3 栄養相談 4 食事状況調査 5 食料確保のための支援 6 支援活動の情報整理や資料作成の支援 7 支援活動の課題や問題点の整理支 8 被災事業の支援 9 その他()</p>	<p><u>状況、対応内容、引継ぎ事項</u></p>
---	-----------------------------

栄養相談人数 10歳未満()人 10代()人 20代()人 30代()人
 40代()人 50代()人 60代()人 70歳以上()人

相談内容(延件数) 生活習慣病予防()人 慢性疾患等食事療法()人 食物アレルギー()人
 食事量・内容・形態()人 体重増減()人 調理指導()人 その他()人

継続支援人数 ()人

活動場所(避難所名、仮設地区名、訪問地区名)：

<p><u>主な活動内容(該当するもの全てに○)</u></p> <p>1 炊き出し支援 2 食品衛生に関する助言 3 栄養相談 4 食事状況調査 5 食料確保のための支援 6 支援活動の情報整理や資料作成の支援 7 支援活動の課題や問題点の整理支 8 被災事業の支援 9 その他()</p>	<p><u>状況、対応内容、引継ぎ事項</u></p>
---	-----------------------------

栄養相談人数 10歳未満()人 10代()人 20代()人 30代()人
 40代()人 50代()人 60代()人 70歳以上()人

相談内容(延件数) 生活習慣病予防()人 慢性疾患等食事療法()人 食物アレルギー()人
 食事量・内容・形態()人 体重増減()人 調理指導()人 その他()人

継続支援人数 ()人

活動場所(避難所名、仮設地区名、訪問地区名)：

<p><u>主な活動内容(該当するもの全てに○)</u></p> <p>1 炊き出し支援 2 食品衛生に関する助言 3 栄養相談 4 食事状況調査 5 食料確保のための支援 6 支援活動の情報整理や資料作成の支援 7 支援活動の課題や問題点の整理支 8 被災事業の支援 9 その他()</p>	<p><u>状況、対応内容、引継ぎ事項</u></p>
---	-----------------------------

栄養相談人数 10歳未満()人 10代()人 20代()人 30代()人
 40代()人 50代()人 60代()人 70歳以上()人

相談内容(延件数) 生活習慣病予防()人 慢性疾患等食事療法()人 食物アレルギー()人
 食事量・内容・形態()人 体重増減()人 調理指導()人 その他()人

継続支援人数 ()人

連絡事項等

避難生活食事状況調査票

※食事提供の記録として使用する場合は単独で、食生活支援の記録として使用する場合は保健師の避難生活環境調査票とあわせて使用する。

調査年月日:平成 年 月 日()	報告者:
活動種別: 1 避難所 2 仮設住宅 3 在宅訪問 4 その他()	
地域名(避難所名、仮設地区名、訪問地区名):	

	食事提供方法 (○を付ける)(複数可)		内容、提供形態、提供状況
朝食 食数 (食)	1 ボランティア等炊き出し	主食	
	2 自衛隊炊き出し	主菜	
	3 自炊	副菜	
	4 配給・弁当		
	5 無	その他	
昼食 食数 (食)	1 ボランティア等炊き出し	主食	
	2 自衛隊炊き出し	主菜	
	3 自炊	副菜	
	4 配給・弁当		
	5 無	その他	
夕食 食数 (食)	1 ボランティア等炊き出し	主食	
	2 自衛隊炊き出し	主菜	
	3 自炊	副菜	
	4 配給・弁当		
	5 無	その他	

食事への配慮が必要な場合の内容や対応状況

	内容や対応状況	特殊食品等の使用
乳児		1:有 2:無
幼児		1:有 2:無
妊婦		1:有 2:無
産婦		1:有 2:無
高齢者		1:有 2:無
障害者難病		1:有 2:無
生活習慣病		1:有 2:無
その他		1:有 2:無

引継ぎ事項(今後の対応や確認が必要な事項等)

--

事務連絡(不足物品等)

--

食事内容聞き取り用紙

※提供されている食事の栄養価計算が必要な場合に使用する。栄養価計算が可能な様に聞き取りを行なう。

調査日：平成 年 月 日 () 担当者氏名： _____

地域名(避難所名、仮設地区名、訪問地区名)： _____

	献立名	材料・商品名	分量(1人分)	備考(配慮している事項等)
<p>朝食</p> <p>提供方法 (該当するものに○)</p> <p>1 ボランティア等 炊き出し 2 自衛隊炊き出し 3 自炊 4 配給・弁当 5 無</p>				
<p>昼食</p> <p>提供方法 (該当するものに○)</p> <p>1 ボランティア等 炊き出し 2 自衛隊炊き出し 3 自炊 4 配給・弁当 5 無</p>				
<p>夕食</p> <p>提供方法 (該当するものに○)</p> <p>1 ボランティア等 炊き出し 2 自衛隊炊き出し 3 自炊 4 配給・弁当 5 無</p>				
<p>間食等</p>				

引継ぎ事項(今後の対応や確認が必要な事項等)

食生活に関する被災状況調査票（仮設住宅用）

調査日 平成 年 月 日

避難所・地区名

担当者氏名

1 仮設住宅の状況

調査項目	概数及び状況	必要な支援等
(1) 入居世帯数	世帯	
(2) 調理設備の状況		
調理設備	有 ・ 無	
ガスコンロ	1口 ・ 2口	
冷蔵庫	有 ・ 無	
調理台	1台 ・ 2台	
給湯器	有 ・ 無	
水道	1口 ・ 2口	
電源	箇所	
(3) 食品の状況 主な内容と量 食器具等		

2 地域の食料供給源の状況

供給源項目	状況（有無等）	必要な支援内容等
スーパーマーケット	(有・無)	
コンビニエンスストア	(有・無)	
個人商店	(有・無)	
農 協	(有・無)	
田 畑	(有・無)	
移動販売	(有・無)	
その他		

食生活に関する被災状況調査票（被災住宅用）

調査日 平成 年 月 日

避難所・地区名

担当者氏名

1 被害住宅の状況

調査項目	状況	対応内容	必要な支援等
(1)調理環境	ガス(有・無) 電気(有・無) 水道(有・無)		
(2)食品の 状況			

2 地域の食料供給源の状況

供給源項目	状況（有無等）	必要な支援内容等
スーパーマーケット	(有・無)	
コンビニエンスストア	(有・無)	
個人商店	(有・無)	
農 協	(有・無)	
田 畑	(有・無)	
移動販売	(有・無)	
そ の 他		

給食施設被災状況報告及び支援要請票

送信日 平成 年 月 日

発信元	給食施設名 () 市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課	送信者 () TEL () FAX ()
発信先	市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課 給食施設名 ()	様

1 給食施設被害状況、給食実施状況 (○をつける)

施設被害状況	1 全壊 2 半壊 3 一部損壊 4 なし	
給食 実施状況	提供状況	1 非常時対応 (備蓄で自力提供可能 月 日:朝・昼・夕 まで) 2 外部受入れ 3 休止 4 通常給食
	平時時	食数 朝 (食) 昼 (食) 夕 (食) 離乳食 (食) ミルク (食) おやつ (食)
	従事者数	管理栄養士・栄養士 (人) 調理従事者 (人)
	現在	食数 朝 (食) 昼 (食) 夕 (食) 離乳食 (食) ミルク (食) おやつ (食)
	従事者数	管理栄養士・栄養士 (人) 調理従事者 (人)
一般住民等の 受入れ	1 被災住民の受入 (有・無) 2 被災住民への炊き出し (実施・実施予定・予定無し) 3 帰宅困難者の有無 (有・無)	

2 調理設備等被害状況・支援要請内容 (○をつける)

項目	使用の可否		使用の可否が「2」の場合の 施設内での対応 (複数可)	支援有無	支援要請内容
通信 手段	電話	1 可 2 否		/	
	FAX	1 可 2 否			
	パソコン	1 可 2 否			
電気	1 可 2 否	1 非常用コンセント 2 自家発電・発電機 3 その他 ()	/		
ガス	1 可 2 否	1 卓上コンロ 2 ガスボンベ 3 プロパンガス	1 有 2 無		
水道 ・水	1 可 2 否	1 備蓄品 2 その他 ()	1 有 2 無		
人材	1 可 2 否	1 関連施設・ボランティアセンターへ要請済 2 その他 ()	1 有 2 無		
食品 在庫	食品在庫	1 有 2 無	1 非常食払出し 2 納品予定確認済み 3 その他 ()	1 有 2 無	
	備蓄品	1 有 2 無			
	納品	1 可 2 否			
献立	1 通常 献立 2 非常用 献立	1 通常献立一部変更実施 (常食) 2 通常献立一部変更実施 (特別食) 3 非常用献立実施 (常食) 4 非常用献立実施 (特別食) 5 特別食 (一部) 外部受入れ 6 その他 ()	/		
エレベーター	1 可 2 否	1 各階まで人力で運搬 2 各階配膳 3 その他 ()	/		
食器	1 可 2 否	1 ディスポ容器使用 2 その他 ()	1 有 2 無		
調理 器具	1 可 2 否	1 業者への手配済 2 その他 ()	1 有 2 無		

給食施設被災状況及び支援要請調べ

平成 年 月 日 現在

1 給食施設被害状況 (施設数)

※状況不明施設を除く

種別 (対象施設数)	学校	病院	介護老人 保健施設	老人福祉 施設	児童福祉 施設	社会福祉 施設	事業所 寄宿所	矯正施設	その他
被害状況	()	()	()	()	()	()	()	()	()
全壊									
半壊									
一部損壊									
被害なし									

2 給食提供状況 (施設数)

※状況不明施設を除く

種別	学校	病院	介護老人 保健施設	老人福祉 施設	児童福祉 施設	社会福祉 施設	事業所 寄宿所	矯正施設	その他
提供状況									
非常時対応									
外部受入れ									
休止									
通常給食									
被災住民受入れ有									
炊き出し実施									

3 主な支援要請状況

	内容	要請先	結果
①ガス 水道・水			
②人 材			
③食 品			
④物 資			
⑤その他			

食生活に関する状況報告・支援要請及び対応結果票

送信日 平成 年 月 日

発信元	市災害対策本部・市区対策本部・市物資担当部署 市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課 ボランティアセンター・その他（ ）	発信者（ ） TEL（ ） FAX（ ）
発信先	市災害対策本部・市区対策本部・市物資担当部署 市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課 ボランティアセンター・その他（ ）	様

次のとおり、（報告・支援要請・対応報告）をします。

項目	報告または支援要請内容	対応結果
1 ガス 水道・水		
2 人材 (①炊き出し要員 ②栄養相談要員 ③その他)		
3 食品 (①高齢者用 ②病態用 ③乳幼児用 ④アレルギー用 ⑤一般用 ⑥その他)		
4 物資		
5 その他		

給食施設復旧計画等調査票

送信日 平成 年 月 日

次のとおり、（ 1回目:被災後2週間 ・ 2回目:被災後1ヶ月 ）の状況を報告します。

発信元	給食施設名 () 市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課	送信者 () TEL () FAX ()
発信先	市栄養指導班・保育課・陽光園・学校保健課 給食施設名 ()	様

1 給食実施状況（現在の状況）

項目	内容	
給食 実施状況	被災直後	1 非常時対応 2 休止 3 外部受入れ 4 通常給食
	現在	1 非常時対応 2 休止 3 外部受入れ (1・2・3の場合に記入:給食再開予定 月 日より) 4 通常給食または再開済み (月 日より)
ライフライン 復旧状況	電気	1 可 (復旧日 月 日) 2 否
	ガス	1 可 (復旧日 月 日) 2 否
	水道	1 可 (復旧日 月 日) 2 否
被災住民 受入	1 有 (最大 人/日)	2 無
炊き出し	1 有 (最大 食/日)	2 無
備蓄品の 使用	1 有 (日分)	2 無
救援物資 の利用	1 有 (内容)	2 無
給水車の 利用	1 有	2 無
人的派遣 の利用	1 有 (職種 人)	2 無

2 喫食者の健康状態や食生活などの把握及び指導状況（現在の状況）

項目	内容	
健康状態、 食生活状況 などの把握	1 有 (内容)	2 無 (理由)
対応方法	1 有 (内容)	2 無 (理由)

3 復旧計画

参考資料 (通知等)

- ・参考資料 1)
被災地への行政機関に従事する公衆衛生医師等の派遣について（依頼）
- ・参考資料 2)
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
栄養の参照量について
- ・参考資料 3)
避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について

事務連絡

平成23年3月20日

各 { 都道府県
保健所設置市
特別区 } 地域保健主管部（局） 御中

（除く、岩手県、宮城県、福島県、
仙台市、盛岡市、郡山市、いわき市）

厚生労働省健康局総務課地域保健室
保健指導室

被災地への行政機関に従事する公衆衛生医師等の派遣について（依頼）

今般の東北地方太平洋沖地震については、必要な公衆衛生対策の支援に種々ご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。また、保健師の派遣について御協力頂きありがとうございます。（平成23年3月12日付事務連絡「東北地方太平洋沖地震にかかる保健師等の派遣の有無について（照会）」及び平成23年3月17日付事務連絡「東北地方太平洋沖地震にかかる派遣保健師等の増員について（照会）」）

現在、被災地では避難所が数多く設置され、避難所における避難住民の方々の健康管理等に最大限の努力を行っていただいているところですが、今般、大規模な被害が生じた福島県から災害対策本部長名で県外自治体からの保健師以外の職種も含めた保健医療の有資格者の派遣要請等がありました。また、岩手県及び宮城県においても同様に大規模な被害が生じているところです。

これらの状況を踏まえ、今般、大規模な被災地の3県以外の地方自治体の行政機関に従事する公衆衛生医師等の派遣のあっせんを行うこととし、派遣可能な職種（公衆衛生医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士など）とその人数等について、調査させていただきたく存じます。

つきましては、現時点における貴主管部局で勤務している公衆衛生担当職員及び貴主管部局が所管する保健所等で勤務している医師等の派遣の可否、その場合の体制（派遣等）について、短期間で恐縮ですが、3月23日（水）までに、別紙によりメールにて回答（標題を【大規模被災地派遣】にしてください。）

をよろしく願います。

ただし、既に調査並びに派遣対応させていただいております行政機関所属の保健師等の方々につきましては、今回の調査からは除外いたします。

なお、道府県におかれましては政令市を含めた保健所設置市を、また、東京都におかれましては、特別区も併せてとりまとめの上、回答を願いたします。

詳細はおってご連絡いたしますが、現時点での現地活動に関する概要は次のとおりです。

- ① 活動内容は、避難所における避難住民に対する健康管理全般にわたる各職種に応じた支援です。
- ② 期間は、避難所の避難住民に対する地元の健康管理対策が軌道に乗るとともに、避難所のニーズが少なくなるまでの当面の間を想定しております。
- ③ 派遣する職員の生活物資（飲料水、食料等）は、極力持参して頂くようお願いいたします。
- ④ なお、現地との間の交通、現地における交通（緊急用車両）、スタッフの交替、その他必要な資器材の調達等は派遣元の各都道府県等において賄うこととし、被災県及び被災県の管下市町村に負担を求めないこととします。

ご協力いただける場合には、当室において派遣調整のうえ岩手県、宮城県及び福島県の所管課に連絡します。

なお、派遣あっせんに係る事務手続については、従前から行っている保健師等の派遣あっせん手続により行うこととします。（貴都道府県等の担当者については、保健師等派遣で従前から登録された担当者とさせていただきます。）

〈連絡先〉

厚生労働省健康局総務課保健指導室 橋本、鈴木
地域保健室 菊池、南

TEL 03-5253-1111

(内)2391, 2332, 2394

03-3595-2190

FAX 03-3503-8563

E-mail hokenshidoushitsu@mhlw.go.jp

事務連絡

平成23年4月21日

岩手県、宮城県、福島県、盛岡市、仙台市、郡山市及びいわき市
健康づくり施策主管部局 御中

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について

被災後1ヶ月が経過し、食事量は改善しつつありますが、おにぎりやパンなどの主食が中心で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食の摂取は十分ではなく、避難所間での不均衡もみられる状況にあります。

エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、必要な栄養量の確保のために安定的に食事提供を行う条件の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、被災後3ヶ月までの当面の目標として、避難所における食事提供の計画・評価のための栄養の参照量を算定しましたので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、留意事項を参考に、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、必要な栄養量の確保に努めていただきますようお願いいたします。

(別紙)

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

(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2,000kcal
たんぱく質	55g
ビタミンB ₁	1.1mg
ビタミンB ₂	1.2mg
ビタミンC	100mg

※日本人の食事摂取基準（2010年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の摂取基準値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。なお、エネルギーは身体活動レベルⅠ及びⅡの中間値を用いて算出。

(留意事項)

- ・本参照量は、避難所における食事提供の計画・評価の目安として示すものであり、被災後約3ヶ月までの間における必要な栄養量の確保を目的とし、特にこの段階で不足しやすい栄養素を抽出し、算定を行ったこと。
- ・本参照量は、個々人の栄養管理のために使用するものではなく、病者や妊婦・乳児など栄養管理上個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価が必要なこと。
- ・本参照量は、避難所の利用者の身体状況等に特別に配慮するため、弾力的に使用することは差し支えないこと。また、特定の年齢階級に着目して食事提供の計画を行う場合の目安として、別添参考に対象特性別の参照量も示したこと。
- ・食事提供の計画に当たっては、食事回数及び食事量の確保とともに、強化米など栄養素添加食品の利用も含め、必要な栄養量の確保に努めること。
- ・実際の各個人への食事の分配、提供に当たっては、利用者の性、年齢、身体状況、活動量等を考慮して行うようにすること。
- ・食事提供後は、残食量、利用者の喫食状況等を観察・評価し、提供量の調整（増減）を図ることが望ましいこと。
- ・今後、さらに食事提供の評価に関する情報の収集等を行いつつ、本参照量について改める必要性等につき検討を行っていく予定であること。

(参考)

	対象特性別（1人1日当たり）			
	幼児 （1～5歳）	成長期Ⅰ （6～14歳）	成長期Ⅱ・成人 （15～69歳）	高齢者 （70歳以上）
エネルギー（kcal）	1,200	1,900	2,100	1,800
たんぱく質（g）	25	45	55	55
ビタミンB1（mg）	0.6	1.0	1.1	0.9
ビタミンB2（mg）	0.7	1.1	1.3	1.1
ビタミンC（mg）	45	80	100	100

※日本人の食事摂取基準（2010年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の摂取基準値をもとに、該当の年齢区分ごとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出。なお、エネルギーは身体活動レベルⅠ及びⅡの中間値を用いて算出。

事務連絡
平成23年6月14日

岩手県、宮城県、福島県、盛岡市、仙台市、郡山市及びいわき市
健康づくり施策主管部局 御中

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に係る適切な栄養管理の実施について

避難所における食事提供については、平成23年4月21日に、緊急的に必要な栄養量の確保を図るため、食事提供の計画において目指すべき量として、被災後3ヶ月までの当面の目標とする栄養の参照量をお示したところですが、この間、関係者の方々のご尽力により、食事量や食事内容は全般的には改善しつつあります。

しかしながら、避難所によっては依然として、野菜の摂取不足など食事内容に改善が必要な状況も見受けられており、避難所生活が長期化する中、日々の食事は、栄養不足の回避、生活習慣病の予防・改善、さらには生活の質の向上のために、一層重要となっています。

については、今般、下記のとおり、被災後3ヶ月以降の避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量をお示するとともに、食事提供に係る配慮事項をとりまとめましたので、避難所の運営において、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、適切な栄養管理の実施に努めていただきますようお願いいたします。

なお、今後更に、応急仮設住宅における栄養改善の留意事項についてお示しする予定であることを申し添えます。

記

I 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量について

1. 本参照量は、食事内容が改善しつつある状況を踏まえ、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
2. 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準(2010年版)を用いる場合の概念をもとに、以下の(1)～(3)を基本的考え方として設定することとした。

- (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした(表1)。
- (2) たんぱく質、ビタミンB₁、ビタミンB₂及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。なお、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした(表1)。
- (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の一次予防のため配慮を要するものとしてナトリウム(食塩)について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした(表2)。
- なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55g以上
	ビタミンB1	0.9mg以上
	ビタミンB2	1.0mg以上
	ビタミンC	80mg以上

※日本人の食事摂取基準(2010年版)で示されているエネルギー及び各栄養素の値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量
－対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について－

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300μg RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の一次予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性9.0g未満/日、女性7.5g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

II 避難所における食事提供に係る栄養管理の留意事項について

1. 避難所生活が長期化する中で、利用者の健康・栄養状態等に配慮し、食事提供においては、以下の(1)から(4)に留意すること。

(1) 利用者の状況やニーズに応じた食事提供

①避難所における食事提供のための栄養量の算定に当たっては、利用者の性別や年齢構成を把握するよう努めること。

②献立作成に当たっては、食欲不振等を来さないように、利用者のニーズも考慮し、利用者の希望するメニューや暑さに配慮した食べやすいメニューを取り入れるなど、メニューの多様化や適温食の提供に配慮すること。

③高齢者や病者など個別対応が必要な者に係るニーズの把握に努めるとともに、栄養補助食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。また、アレルギー対応食品の要望があった場合には、適切に支援すること。治療を目的とした栄養管理が必要な方には、医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。

(2) 安全かつ栄養バランスのとれた食事提供

①調理や食事提供に必要な設備・器具、食材を確保すること。また、調理担当者の確保及び担当者への衛生管理の周知に努めること。

②食中毒防止のため、調理器具や食材の管理、調理・配膳方法等は、衛生的に行うこと。

(3) 健康・栄養管理のための情報提供及び環境整備

①糖尿病や高血圧など食事管理の必要な方が食事の内容や量の調整ができるように、食事のエネルギーや食塩の含有量について簡易な掲示を行ったり、食材やエネルギー量の異なる選択メニューを導入するなど、できる限り工夫すること。

②利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギー量の調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

③避難所の食事提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供に努めること。

(4) 適切な栄養管理を行うための管理栄養士・栄養士の確保

食事の提供方法が炊き出しや弁当の利用など多様であることから、それぞれに対応した適切な栄養管理が行えるよう、また応急仮設住宅における巡回栄養指導等の実施も視野に入れ継続的な支援ができるよう、重点分野雇用創出事業の活用などにより管理栄養士・栄養士の確保に努めること。

2. 継続的に1回100食以上を提供する場合は、健康増進法に基づく特定給食施設における栄養管理の基準（健康増進法施行規則第9条各号）を参考に、以下の(1)から(5)により適切な栄養管理を実施するよう努めること。

(1) 避難所を利用して食事の供給を受ける者の身体の状況、栄養状態、生活習慣等を把握し、これらに基づき、適当なエネルギー量及び栄養素の量を満たす食事の提供及びその品質管理を行うとともに、これらの評価を行うよう努めること。

(2) 食事の献立は、身体の状況等のほか、利用者の日常の食事の摂取量、嗜好等に配慮して作成するよう努めること。

(3) 献立表の掲示並びにエネルギー量及びたんぱく質、脂質、食塩等の主な栄養成分の表示等により、利用者に対し、栄養に関する情報の提供を行うこと。

(4) 献立表等を適正に作成し、当該避難所に備え付けること。

(5) 衛生管理については、「大規模食中毒対策等について」（平成9年3月24日衛食第85号生活衛生局長通知）の別添「大量調理施設衛生管理マニュアル」の内容を参考に、食中毒防止の徹底を図ること。

平成22年度・23年度
災害時栄養・食生活支援活動マニュアル作成メンバー

相模原市栄養士業務連絡会議

所 属	氏 名
学校保健課	小 池 美由紀 (H22)
	加 藤 佳 子 (H23)
保 育 課	久 保 茉莉子 (H22)
	黒 嶋 梨 奈 (H23)
陽 光 園	中 溝 ゆかり
地域保健課	渡 邊 淳 子
	村 田 淳 子
	鈴 木 佳 奈
健康企画課	梶 原 智 子
	巴 久 実
	上 柿 千 穂
中央保健センター	村 上 伊 都
緑保健センター	小 林 麻 紀
	磯 あかり
南保健センター	大 塚 絵 美

相模原市
災害時栄養・食生活支援活動マニュアル

平成24年3月 第1版 発行

発行者連絡先：相模原市健康福祉局保健所 地域保健課
住所：〒252-5277 相模原市中央区中央2-11-15
電話：042-769-9241
Eメール：chiikihoken@city.sagamihara.kanagawa.jp
