

# 食べることは生きること

## 《災害対策は大丈夫ですか？》



災害時には食料の入手が困難になります。手に入ったとしても、パンやおにぎり、カップめんが中心で、特に特殊な食品(ミルク・離乳食・治療用食品等)の入手が難しかったと、東日本大震災等の被災地では聞かれました。普段から住民の皆様自らが食べられる物、食べたい物を備蓄することがとても大切になってきます！

### 注目!!

## 病気等で特殊な食品を必要とする方がいることを一般の方もご理解をお願いします！！

住民の方の中には、病気等で食事の配慮が必要な方、特殊な食品を必要とする方がいらっしゃいます。災害発生時、避難所等で、皆様と異なる食品を召し上がる場合がありますが、**命に関わる問題**ですので、ご理解をよろしくをお願いします。

食物アレルギー等で発症するアナフィラキシーショックも命に関わります。原因食材は個人差がありますが、日本そば等が挙げられます。



## 乳幼児がいるご家庭へ

災害時に入手しづらいミルクや水、離乳食等のお子さんの成長に合わせた備蓄を、各家庭で充実させましょう。



## 食物アレルギーの方へ

市や町が備蓄している非常食の原材料はご存知ですか？自分自身が安心して食べられる食品を、ご家庭でしっかり備蓄しておきましょう。



## 飲み込み等が難しい方へ

避難所等では、一人ひとりに合わせた形態の食事提供は難しくなります。歯の状態も大きく関わります。必要に応じて、市販のレトルト介護食等をうまく活用して備えましょう。



## 食事療法が必要な方へ

災害時は持病の薬の不足、透析が受けられない等も考えられ、普段より食事コントロールが難しくなります。命にも関わる問題です。しっかり備蓄をしましょう。



## 乳幼児がいるご家庭



### 母乳・ミルクを飲んでいる場合

粉ミルクは災害時に入手が難しくなります。母乳の場合でも、是非備蓄しておきましょう。

備蓄用のミルクは計量が不要なスティックやキューブタイプが、使いやすく便利です。

ミルクの水は軟水で(井戸水は×)。水道が使えない時は、国産のミネラルウォーターを利用しましょう。



ほ乳びんの消毒が難しい状況では、コップも使えます。使い捨ての物で、少しずつ、時間をかけて飲ませましょう。中身が見える透明がお勧めですが、耐熱温度にはご注意ください。

母乳の場合、授乳スペースが確保できないこともあるので、上着やバスタオル等を用意しておくとう便利です。

携帯用カイロでミルクをあたためる方法もありますが、その場合衛生面や火傷に注意してください。



### 離乳食を食べている場合

備蓄や支援物資の食事は、離乳期の乳幼児に適さない物が多いので、ベビーフードやレトルト粥等を用意しておきましょう。



食べ慣れない食品は食べないこともあります。試食をしておいたり、普段から食べさせている食品を備蓄しましょう。



発達に合わせたスプーンやコップ、気に入っている食器があると安心して食事ができます。

フリーズドライのベビーフード等のように水の必要な食品もあるので、水の備蓄はしっかりと行いましょう(1人1日2~3ℓが目安)



#### ポイント

賞味期限の確認を兼ねて、定期的な見直しを行いましょう！！

### 乳幼児の献立例

朝食	レトルト粥	主菜(肉・魚等)のベビーフード	幼児用野菜ジュース
昼食	ベビーフードうどん	フルーツ缶(ピューレ状の商品もあります)	
夕食	レトルト粥	主菜や副菜(野菜類)のベビーフード	

## 食物アレルギーの方

安全に食べられる食品をしっかりと  
備蓄しましょう

食物アレルギー対応のアルファ米は一般のものと同価格で販売されていますので、利用しやすいです。遠方に暮らす身内・知人の方に、備蓄食品を預けておき、災害時に送ってもらうのも1つの方法です。

食物アレルギーがあることが、  
誰にでも分かる目印が有効です

自分で食物アレルギーがあると伝えられない乳幼児には、保護者とはぐれた時等に、食物アレルギーがあることが分かるような目印があると安心です(カード等)



市・町の備蓄食品が食べられる  
か確認しておきましょう

住民用に備蓄されている非常食には、食物アレルギーの原因となる成分が含まれる食品もあります。お住まいの市・町で保管されている食品の原材料を、定期的に確認しておきましょう。

## 飲み込み等が難しい方

食べられる形態の食事を備蓄しましょう

避難所等では、一人ひとりに合わせた形態の食事提供は難しくなります。市販品で食べやすいレトルト介護食等(スーパー等でも手に入ります)を適宜用意しましょう。ただし賞味期限が短いものもあるので、注意しましょう。

水分摂取には特に注意です

水分不足は命に関わります。薬を飲むにも水を必要とするので、多めに備蓄するように努めましょう。飲み込みが難しい方は、水分に入れるとろみ剤等を備蓄しておきましょう。ゼリー飲料はそのまま口に出ることが出来て、便利な食品です。

食器・食具の準備も必要です

使いなれた食器、食具(フォーク、箸等)が必要な方は、準備しておきましょう。



## 食事療法が必要な方(糖尿病・腎臓病・高血圧症等)

自分自身の状態をしっかり把握しておきましょう

災害時は持病の薬不足、透析不可等の事態が考えられます。普段から血圧の値や血糖値等、自分自身の状態を知っておくことが大切です。『お薬手帳』を用意し、処方せんや薬の名前、用法・用量もメモしておきましょう。主治医に災害時の対応等確認しておくで安心です。

食事療法でお困りの際は、保健師や栄養士等の医療従事者にご相談ください。



### 糖尿病

避難所ではパンやおにぎり等糖質の多い食品が提供される場合が多く、食物繊維が不足しがちです。食物繊維が補えるような副菜(野菜や海藻のおかずのレトルトや缶詰、乾物等)を備蓄しておきましょう。

### 腎臓病

たんぱく質調整食品(低たんぱく米のアルファ米等)、たんぱく質を抑えたエネルギー補強食品等を組み合わせて、備蓄をしましょう。一般的な非常食は塩分の濃い物が多いので、水煮になったものを備蓄しておくといでしょう。

### 高血圧症

腎臓病と共通で、一般的な非常食は塩分の濃い物が多いので、水煮になったレトルトや缶詰を備蓄するとよいでしょう。

## 買い置き食品例



### 共通

アルファ米 無洗米 レトルト粥 パン缶詰  
コーンフレーク 餅 即席麺 乾麺  
魚や肉、豆類のおかずの缶詰・レトルト  
魚や豆類の水煮缶詰・レトルト  
野菜やきのこ、海藻のおかずの缶詰・レトルト  
乾燥野菜(切干大根等) 干し椎茸  
海藻類(ひじき、刻み昆布、乾燥ワカメ、焼き海苔、  
青海苔等)  
即席汁物 果物缶 ドライフルーツ  
野菜ジュース 果物ジュース ゼリー飲料  
食べなれた菓子類

### 対象者に合わせて

乳幼児用粉ミルク、ベビーフード類  
食物アレルギー対応の食品  
レトルト介護食  
とろみ剤  
たんぱく質調整食品  
たんぱく質を抑えたエネルギー補強食品

### ポイント

普段から少し多めに買い置きしておき、日常使った分を新たに買い足していくのがおすすめです！

## 用意しておく物品例



### 共通

ラップ アルミホイル  
使い捨て食器・食具(スプーン・フォーク・箸)  
カセットコンロ・カセットボンベ

### 対象者に合わせて

ほ乳びん、乳首、使い捨てコップ  
すり鉢とすりこぎ(離乳食等に便利)  
使い捨てカイロ バスタオル  
食物アレルギーが分かるカード・ベスト等



## 我が家はこんな準備をしています(記入してみましょう)



食事の種類・形態 (母乳・ミルク、離乳食、食物アレルギー、やわらかい食事、糖尿病・腎臓病・高血圧症食等)

医師の指示 例)腎臓病のため食事はたんぱく質制限、食物アレルギーで卵は食べられない等

## 災害に備えて我が家で準備しているもの

- 飲料水 2~3日分 × \_\_\_\_\_人分 × \_\_\_\_\_日分
- 食品「 \_\_\_\_\_ 」 (賞味期限 \_\_\_\_\_)
- 食器・食具他 \_\_\_\_\_
- 保管場所 \_\_\_\_\_

リーフレット作成 足柄上地域食生活対策推進協議会 平成26年3月作成

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f40/>

問い合わせ先 神奈川県小田原保健福祉事務所足柄上センター (平成26年4月から名称変更)

保健福祉課 栄養士 電話 0465-83-5111 内 466

南足柄市、中井町、大井町、松田町、山北町、開成町の保健師・栄養士