

備蓄の例(自治体用)

1 備蓄用食料等

区 分		内 容
主食		米(アルファー米・無洗米)、御飯・五目御飯・かゆ等(缶詰・フリーズドライ・レトルト)
		パン(缶詰)、餅(水戻し、真空パック)、即席めん
		乾パン、ビスケット、コーンフレーク
副食	主菜	肉・魚・卵料理(レトルト・缶詰、フリーズドライ)
	副菜	野菜料理(レトルト・缶詰・フリーズドライ)、即席汁物
		野菜・海草類(フリーズドライ・水煮缶詰)
		果物(缶詰・ドライフルーツ)
飲 料		飲料水(ペットボトル)
		野菜ジュース、果汁
		ロングライフミルク(LL牛乳)、ベビーフード
特殊食品		粉ミルク(乳児用)、ベビーフード
		濃厚流動食、病態用食品(糖尿病、腎臓病用)
		栄養補助食品
そ の 他		調味料類、カセットコンロ、ガスボンベ
		使い捨て食器類(皿、椀、コップ、箸、スプーン等)
		ラップフィルム、アルミホイル、ビニール袋、飲料水用折りたたみポリ容器

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

## 2 備蓄食品の組合せ例(1人分)

	1日目		2日目		3日目	
朝食	パン缶 お茶 果物缶	1缶 1本 50g	パン缶 コーンスープ 果物缶	1缶 1缶 50g	パン缶 (※ロールパン) ツナ缶 トマトジュース 缶	1人分  1缶 1缶
昼食	白飯 切干し大根煮缶 みそ汁缶	1缶 1缶 1缶	白飯(※おにぎり) チキンカレー 野菜ジュース	1人分 1缶 1缶	五目御飯缶 かぼちゃ煮缶 即席みそ汁 乾燥野菜	1缶 1缶
夕食	白飯 サバのみそ煮缶 きんぴらごぼう 缶	1缶 1缶 1缶	白飯 牛肉しぐれ煮缶 ポテトサラダ缶 即席スープ	1缶 1缶 1缶 1人分	白飯(※おにぎり) さんまの蒲焼き 缶 五目煮豆缶	1人分 1缶 1缶

◎主食の1人分は、白飯→200g、パン→1缶(90g)とする。

◎乳幼児、高齢者には白飯をレトルト粥、ビスケット、コーンフレーク等で対応する。

◎飲料として、水、お茶は適宜組み合わせる。

◎※印は救援物資等で対応

### 3 長期備蓄食品例

種類	内容
サバイバルフーズ (保存期間5年)	アルファ米、おかゆ、鮭ご飯、ポークカレー、クリームシチュー オニオンスープ、スティッククラッカー
飯 缶 (賞味期間5年)	チキンピラフ缶、ドライカレー缶、ビーフカレー缶 赤飯缶、たけのこ飯缶、あなご飯缶、きのこ飯缶、石狩弁当
飯 パック (賞味期間2年)	白飯、わかめ御飯、きのこめし、かにめし、いかめし、山菜おこわ ドライカレー、チキンライス、ピラフ
かゆ パック (賞味期間10か月)	白かゆ、玄米かゆ 紅鮭かゆ、玉子かゆ、梅かゆ
そうざい 缶 (賞味期間3年)	切干し大根味付煮、ひじき味付煮、五目豆味付煮、ポークビーンズ 混合野菜味付煮、野沢菜味付煮、かぼちゃ小豆煮
そうざい 缶 (賞味期間2年)	ビーフカレー、チキンカレー、ハッシュドビーフ、ビーフシチュー 肉大和煮、すき焼き煮、焼き鳥、さんま蒲焼、さば味噌煮、ポテトサラダ
そうざい パック (賞味期間2年)	カレー、ビーフシチュー 豚丼の素、牛丼の素、親子丼の素、かに玉
パン・めん類等	こめ、パン缶詰、水戻し餅 乾めん(そば、うどん、そうめん、スパゲティ、マカロニ)、即席めん 乾パン、クラッカー、ビスケット、クッキー、コーンフレーク
果 物 缶 (保存期間4年)	みかん、白桃、パイナップル、フルーツミックス フルーツみつ豆、杏仁豆腐
缶 ジュース	りんご、オレンジ、ぶどう、ミックス、野菜、トマト
その他飲み物	ミネラルウォーター、お茶、ウーロン茶、スポーツ飲料 即席みそ汁、即席すまし汁、即席スープ、スキムミルク
漬物・佃煮等	梅干し、梅びしお、のり佃煮、塩昆布、ふりかけ、味付けのり
乾 物	切干し大根、干しいたけ、わかめ、昆布、花かつお、麩、高野豆腐
調 味 料	しょうゆ、味噌、砂糖、塩、ソース、ジャム (人工甘味料使用、減塩用も考慮する)
そ の 他	経管栄養剤(液状・粉末)、ペービーフード、粉ミルク

被災者支援用備蓄物資(石川県)

平成25年1月31日現在

保管場所	アルファ米 (50食/箱)	乾パン (128食/箱)	飲料水 (12L/箱)	毛布 (10枚/箱)	簡易トイレ (200回/箱)	おむつ (子供用 枚)	おむつ (大人用 枚)	粉ミルク (8缶/箱)	粉ミルク (アレルギ 対応品)缶
南加賀保健福祉センター(小松市)	114	27	350	10	10	1,474	674	1	1
消防防災へり格納庫(小松市)	0	0	0	47	0	0	0		
加賀地域センター(加賀市)	120	30	400	10	10	1,474	0	1	
石川中央保健福祉センター(白山市)	24	6	70	2	2	0	0		
河北地域センター(津幡町)	216	54	680	18	18	3,320	914		
消防学校(金沢市)	162	60	720	12	21	0	0		
旧西高体育館(金沢市)	108	40	480	61	14	6,432	1866	1	1
能登中部保健福祉センター(七尾市)	120	30	350	10	10	1,474	674	1	1
羽咋地域センター(羽咋市)	120	30	400	10	10	1,488	0	1	1
能登北部保健福祉センター(輪島市)	70	15	250	5	10	1,162	674	1	1
珠洲地域センター(珠洲市)	70	15	250	5	10	1,162	0	1	1
奥能登総合事務所(輪島市)	70	15	250	10	10	1,474	674	1	1
計	1,194	322	4,200	200	125	19,460	5,476	8	7

## 災害時の生活必需物資の供給協定締結事業者一覧

(平成24年4月現在)

	団体名	所在地
1	(協) 金沢問屋センター	金沢市問屋町2-61
2	(社) 石川県食品協会	金沢市鞍月2-20
3	石川県パン協同組合	金沢市武蔵町8-2
4	石川県生活協同組合連合会	金沢市西念3-3-5
5	(株) ジャコム石川	金沢市佐奇森町イ7-1
6	北陸寝装(株)	金沢市鱒町112-2
7	マザー寝具リース(株)	金沢市材木町15-59
8	野々市農協	石川郡野々市町中林5-1-5
9	(株) 東京ストアー	金沢市西都2-4
10	(株) 長崎屋金沢店	金沢市西泉4-11
11	(株) マルエー	白山市鶴来古町ワ13
12	(株) 鍛冶商店	河北郡津幡町清水イ138
13	NPO法人コメリ災害対策センター	新潟県新潟市南区清水4501-1
14	山成商事(株)	七尾市作事町80
15	(株) カーマ	愛知県刈谷市日高町3-411
16	(株) 大丸	珠洲市野々江町メ48
17	(株) いろは	鳳珠郡穴水町大町キ124
18	(株) ユース	福井市文京1-16-1
19	(株) ニュー三久	金沢市城南2-36-1
20	(株) 三崎ストアー	金沢市弥勒町口71
21	(株) 佑企	加賀市大聖寺地方町1-10-5
22	(株) 輪島マーケット	輪島市河井町1-94
23	(有) スーパーしんや	鳳珠郡能登町小木15-18-5
24	(株) 浜国マーケット	七尾市中島町中島4-19
25	(株) ナルックス	金沢市鳴和1-1-20
26	(株) 安達	羽咋市中央町フ168
27	(株) サンライズショッピングセンター	金沢市東山3-5-27
28	(株) 中島ストアー	七尾市矢田新町ホ49
29	ダイヤモンド商事(株)	金沢市下町近江町24
30	(株) 角田商店	鳳珠郡能登町宇出津新149
31	アルビス(株)	富山県射水郡大門町流通センター水戸田3-4
32	(株) ファミリーマート	東京都豊島区東池袋3-1-1
33	(株) サークルKサンクス	東京都中央区晴海2-5-24
34	(株) ローソン	東京都品川区大崎1-11-2
35	北陸コカ・コーラボトリング(株)	富山県高岡市内島3550
36	(株) 平和堂	滋賀県彦根市小泉町31
37	ユニー(株)	愛知県稲沢市天池五反田町1番地
38	(株) PLANT	福井県坂井市坂井町下新庄15-8-1
39	(株) クスリのアオキ	白山市松本町2512番地
40	(株) コメヤ薬局	白山市月橋町414番地
41	(株) 示野薬局	金沢市大樋町1-11
42	ゲンキー(株)	福井県坂井市丸岡町下久米田38-33
43	イオンリテール(株)	新潟県新潟市中央区笹口1-1-1
44	マックスバリュ北陸(株)	金沢市高柳町13-1-1

### 災害時要援護者用特殊食品例

区 分		商 品 名	備 考	メーカ-	
乳 幼 児	特殊ミルク	ニューMA1	医師の指示で使うミルク	森永乳業	
		MA-mi			
		ノンラクトン			
	ベビー飲料	E赤ちゃん	ミルクのアレルゲン性に配慮したミルク（ミルクアレルギー疾患用ではありません）		
		やさしい赤ちゃんの水	粉ミルクの調整に適した水です		
	ベビーフード	イオン飲料	水分・電解質を吸収しやすいように調整		
		ベビーフードレトルトタイプ	7～8ヶ月、9～11ヶ月、12ヶ月～15ヶ月		
		おでかけに便利なランチセット	ごはんとおかず、お皿とスプーンがセット		
		おさかなと野菜のリゾット	小麦・卵・乳・そば・落花生・えび・かにを問わずに作られたメニュー		
		とりと野菜の雑炊			
		おいとさかなのクリーム煮			
		鶏レバーのトマト煮込み			
		コーンとポテトのクリームシチュー			
		鶏とかぼちゃのなめらかシチュー			
牛肉と根菜のうま煮					
豚肉の五目煮					
鶏レバーのクリームシチュー					
牛そばろと根菜のあんかけ					
五目あんかけ					
高 齢 者	濃厚流動食品	食べるタイプ	カロリーメイトゼリーアップル	たんぱく質、脂質、糖質、5種類のミネラル、10種類のビタミン、食物繊維を含む	大塚製薬
			マイバランスムースミックス	食べやすさに配慮したなめらかな食感	明治乳業
	飲むタイプ	ファインケア	微量元素、たんぱく質に配慮	キューピー	
		ペプチーノ	無脂肪・低残渣	テルモ	
		明治インスロー	糖質を調整し、吸収が緩やかな流動食	明治乳業	
	飲んだり、チューブを用いて摂取できるタイプ	アインカル・プラス	少量で高カロリー	ネスレ	
		水分補給ゼリー	アクアゼリー	水分の体内保持に適した優れた電解質組成	味の素
	エナチャージ160		1本150mlでエネルギー160kcal、鉄3mg、食物繊維3g	ヘルシーフード	
	OS-1ゼリー		くっつきにくいのでむせにくいのだごし	大塚製薬	

岡山県美作保健所勝英支所  
災害時の食生活支援のための手引き

	区分	商品名	備考	メーカー	
高 齢 者	やわらか食品	全がゆ		ホリカフーズ	
		やさしい献立 おじや	1品に10種類以上の素材を使用	キューピー	
		めくもりミキサー (おかゆ)	本格的に炊きあげたおかゆをつぶつぶを少し残してミキサーにかけてます	ホリカフーズ	
		やさしい献立 (容易にかめる) ・海老だんごのかきたま ・鶏だんごの野菜煮込み ・貝柱とマカロニのグラタン風	様々な素材を使用し、味つけにこだわって和風から洋風まで	キューピー	
	レトルトタイプ	明治やわらか食シリーズ ・野菜の煮物 ・肉じゃが ・肉豆腐	トロミをつけて食べやすく、歯ぐきでつぶせるやわらかさで調整した食事	明治乳業	
		めくもりミキサー ・いわし梅煮 ・照焼チキン ・筍かか煮	天然素材を使用しているので食材本来の味を楽しめます	ホリカフーズ	
	カップタイプ	うらごし ・鶏肉うらごしささみ ・魚うらごしツナ	新鮮な素材をうらごし状に		
	デザート	アインカル・ゼリーPCF	たんぱく質、カルシウム、鉄分、亜鉛等を配合	ネスレ	
		明治カットフルーツゼリー	5mm角程度に刻んだ果肉を果汁で包んだゼリー	明治乳業	
	食 事 治 療	低エネルギー	レトルトタイプ	カロリーナビ240 ・麻婆豆腐セット ・ビーフカレー 等	1箱に1食分の主菜と副菜がセットになって、エネルギー240kcal、食塩相当量2.6g以下、食物繊維2.9g以上
カロリーナビ320 ・白身魚の煮付けセット ・肉じゃがセット 等				1箱に1食分の主菜と副菜がセットになって、エネルギー360kcal、食塩相当量3.3g以下、食物繊維3.0g以上	
ゼリー			やさしくラクケア 20kcal	低カロリー 1カップ20kcal	ハウス
飲み物		やさしく・おいしく低カロリー飲料 (もも味、ぶどう味)	エネルギーは19kcalと低カロリーなので、カロリー摂取を控えたい方に配慮した飲料	バランス	
たんぱく質調整		ゆめごはん1/35トレイ	1パック当たりのたんぱく質 0.13g	キッセイ薬品工業	
		たんぱく質調整チョコレートクリーム・ピーナツクリーム	高エネルギー、たんぱく質調整のクリーム	ヘルシーフード	
		たんぱく質調整せんべい	低塩を保ちながら醤油の風味を楽しめます	江崎グリコ	
		グルブンでんぷんクラッカー	ジャム、シロップなどをつけて手軽にエネルギー補給ができます	グルブン	
エネルギー補給		ハイカロ160	1個でエネルギー160kcal、カルシウム100mg補給	キューピー	
塩分カット		レナケアーカップ麺シリーズ しょうゆラーメン	一般的なカップラーメンに比べて塩分35%カット	日清オイリオグループ	
	だしわりしょうゆ	普通のしょうゆに比べ、塩分1/2、リン1/3、カリウム1/10			

公益社団法人石川県栄養士会  
賛助会員

平成24年度

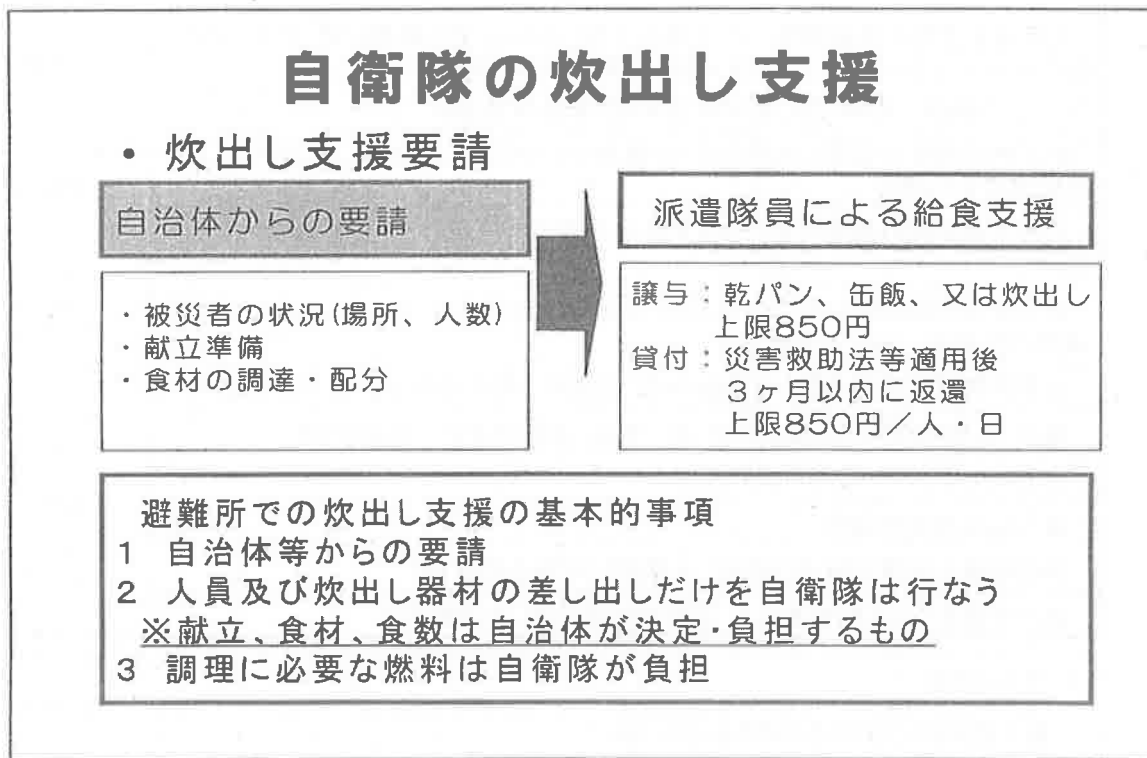
名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号	営 業 品 目
味の素株式会社 名古屋支社	466-8554	愛知県名古屋市昭和区阿由知通2-3	052-735-8410 Fax 052-733-3215	味の素調味料、パルスィート、マヨネーズ、スープ他
味の素製菓株式会社 金沢営業所	920-0031	金沢市広岡1-1-35 金沢第2ビル2階	076-222-3247 Fax 076-222-5028	メディエフバック、メディエフアミノプラス、ヘルツシュファイバー
アボットジャパン株式会社 金沢営業所	920-0031	金沢市広岡2-13-37 S T金沢ビル6F	076-223-6617 Fax 076-223-6618	経腸栄養剤（経口、経管両用） エンシュアリキッド、グルセルナ、 ジュビティ、プルモケア
株式会社石川 コンピュータセンター	920-0398	金沢市無量寺町ハ6-1	076-268-8315 Fax 076-268-7145	病院給食管理システム『PC-栄養』 栄養指導システム・その他医療情報システム OA機器販売及びソフトウェア開発
株式会社ヤクルト北陸	921-8815	野々市市本町6-20-1	076-248-8960 Fax 076-248-1289	乳製品乳酸菌飲料（ヤクルト、ヤクルト80Ace、ヤクルト400）はっ酵乳（ジョア、 ピフィズヨーグルト、ミルミル類、 ピフィール）ジュース類、その他食品
伊那食品工業株式会社 名古屋支店	480-0059	愛知県小牧市小木東1丁目49	0568-75-6660 Fax 0568-75-6699	寒天類、ゼリー、シャーベット
株式会社いわさき 金沢営業所	920-0848	金沢市京町32-22	076-251-1418 Fax 076-251-1468	食品サンプル、サンプルケース、 カラーメニューブック印刷、栄養指導 用フードモデル
株式会社 H+Bライフサイエンス 名古屋支社	461-0004	名古屋市東区葵3-23-3 第14オーシャンビル5F	052-939-2691	低カロリー食品、高カロリー食品、 整腸効果食品
オイラー株式会社	921-8005	金沢市間明町2丁目24-1	076-292-7770 Fax 076-292-7771	ビルメンテナンス
株式会社北陸大食	920-0377	金沢市打木町東1403番地2	076-249-0208	生鮮魚介類、塩干物及びその他一般 食料品卸・小売業
大塚製薬株式会社 金沢営業所	920-0016	金沢市諸江町中丁160-1	076-223-2366 Fax 076-263-0403	ボカリスエット、ネイチャーメイド、カロリーメイト、 ファイブミニ、オロナミンCドリンク、アミノバリュー、 ソイジョイ、ソイッシュ、ソイカラ、ジェルレ、ジャリネア
花王カスタマー マーケティング （附中部リージョン）	460-0003	名古屋市中区錦1-8-11 DNI錦ビル	052-204-5651 Fax 052-204-5353	ヘルシア、日用雑貨（洗剤など） 介護用品（大人用おむつなど） 化粧品（ソフィーナなど）
カナカン株式会社	924-0017	白山市宮永町2845	076-216-2000 Fax 076-268-8232	食料罐詰詰、調味料、乾物、塩干物、 佃煮、乳製品、油脂製品、冷凍食品、 チルド製品、治療食品
株式会社 金沢食器センター	920-0024	金沢市西念1-16-21	076-233-0100 Fax 076-233-2165	業務用食器、厨房（メラミン食器、強化 磁器食器）消耗品（ラップ・紙製品・洗 剤）ステンレス備品（包丁・まな板等）
紙安産業株式会社	920-0024	金沢市西念4丁目16番1号	076-233-1610	鮮魚、冷凍魚、塩干、調理冷食、 肉、乾物、特殊鮮魚
キューピー株式会社 金沢営業所	920-0022	金沢市北安江4-18-6	076-262-6555 Fax 076-221-8660	マヨネーズ、ソースその他一般ソース類 製造販売、アラハタ印及びジャネフ印 塚、罐詰その他食料品の製造加工販売
株式会社クリニコ	921-8842	野々市市徳用297-1	076-294-6265 Fax 076-294-6260	濃厚流動食、嚥下食等
株式会社 コメットカトウ 北陸営業所	920-0024	金沢市西念3丁目26番11号 ホクトウ駅西ビル3F	076-224-8866 Fax 076-224-9088	業務用厨房機器の開発、製造および 販売



名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号	営 業 品 目
㈱三和化学研究所 金 沢 支 店	920-0031	金沢市広岡3丁目1-1 炭谷様 金沢パークビル11階	076-233-2245 Fax 076-233-2268	サンエットN-3(濃厚流動食)リ カバリーSOY(濃厚流動食)トロ メリンS(嚥下補助食品)
サラヤ株式会社 金 沢 出 張 所	920-8203	金沢市鞍月4-133 KCCビル3F	076-261-9155 Fax 076-261-9156	衛生用品、衛生用機器、健康食品等 の製造・販売
大生食品工業株式会社	920-0211	金沢市湊4丁目68番地	076-237-1030	業務用食品、治療用食品
株式会社忠村水産	920-0905	金沢市上近江町22-3	076-263-5301	高級鮮魚、活魚、輸入えび、冷凍魚
田辺商事㈱金沢支店	921-8002	金沢市玉鉾5-3	076-292-1121	食器洗浄機用洗剤他
テルモ株式会社 金 沢 支 店	921-8001	金沢市高島3丁目15	076-291-8848 Fax 076-291-0447	テルミールシリーズ(20、ミニ、1、ソ フト)レナウエル、テゾン、グランケア
東洋羽毛北信越販売 株 式 会 社 北 陸 営 業 所	921-8066	金沢市矢木3-270	076-269-3931 Fax 076-269-3933	羽毛製品販売
株式会社中西製作所	920-0002	金沢市千木1丁目35	076-251-2555	暖房機械・器具全般、合成樹脂食器 (メラミン・ポリプロ等)
株式会社日本医療企画 北 信 越 支 社	920-0024	金沢市西念4丁目18-40 NYビル3F	076-231-7791 Fax 076-231-7795	書籍、雑誌出版(ヘルスケアレストラン、 ヒューマンニュートリション)他、広報 誌、パンフレット製作、セミナー事業
株式会社ニチダン 北 陸 営 業 所	920-0031	金沢市広岡2丁目7-1 ラフレンビル3F	076-260-0383	給食の委託業務
ニッコー株式会社	924-8686	白山市相木町383	076-276-2121 Fax 076-276-3309	一般、業務用、給食用、洋食器製造 販売
日本ゼネラルフード 株式会社北陸支社	920-0022	金沢市北安江1丁目13-36	076-262-3380 Fax 076-262-3380	委託給食
ニュートリー株式会社	104-0033	東京都中央区新川2-1-5 THE WALL 4F	03-3206-0107 Fax 03-3206-0108	病態別全般
長谷川化学工業 株 式 会 社	276-0022	千葉県八千代市上高野1384-5 上高野工業団地	047-482-1001 Fax 047-484-7146	まな板、包丁、スパテラ、スパテラ スタンド、角柄すくい網、ひしゃく
福島鯉株式会社	920-0363	金沢市古府町南451-6	076-240-2940	業務用削節、だしパック、昆布他
富士産業株式会社 北 陸 事 業 部	939-8213	富山県富山市黒瀬298-1 IBBビル202号室	076-491-0602 Fax 076-491-0602	集団給食
株 式 会 社 フ ル ー ツ む ら は た	920-0855	金沢市武蔵町2-12	076-224-6800 Fax 076-261-0202	果物、野菜、カットフルーツ
株式会社北栄	920-0022	金沢市北安江4丁目15番30号	076-262-8381	冷凍食品、健康食品、洗剤類、塩詰、 罐詰類、乾物類、漬物類、佃煮類
北陸電力㈱石川支店	920-0993	金沢市下本多町6-11	076-233-8880 Fax 076-233-8876	
ホシザキ北信越 株 式 会 社	920-0364	金沢市松島2丁目26	076-240-0701	温冷配膳車、食器消毒保管庫、電解水生成 装置、製氷機、冷凍冷蔵庫、プレハブ冷凍 車、食器洗浄器、給茶機他、厨房機器類

名 称	郵便番号	所 在 地	電話番号	営 業 品 目
(株) マメックス	481-0035	北名古屋市中区12番地	0568-26-4555 Fax 0568-26-4556	冷凍食品、豆腐、おから、豆乳
株式会社マルカ食器	920-0362	金沢市古府西1-10	076-267-5454	飲食関係（病院等）の食器、厨房器具一式
丸大食品株式会社	485-0025	愛知県小牧市春日寺1-21	0568-41-3531 0568-41-3541	ハム、ソーセージ、ギフト
株式会社 マルナカストア	929-1171	かほく市木津イ75-10	076-285-0394 Fax 076-285-0681	業務用食材卸、小売・各種籠盛、 カット野菜、カットフルーツ他
三島食品株式会社	920-0045	金沢市向中町12-30 松寿ビル1F	076-263-3130	ふりかけ、混ぜごはんの素 業務用レトルト食品
明祥株式会社	920-0392	金沢市無量寺町ハ1番地	076-266-4141 Fax 076-266-4111	流動食、機能食品
明治乳業株式会社	921-8844	野々市市堀内4-172	076-248-1172	インスロー、リーナレン、ファイブレンYH、メイバランス、トロメイク、 やわらかカット食、アイスで元気！
株式会社メフォス 金沢事業部	920-2161	白山市熱野町ニ4-1	0761-93-4690 Fax 0761-93-4594	
株式会社 ヤマト醤油味噌	920-0331	金沢市大野町4-イ-170	076-268-1248	醤油、味噌、つゆ、たれ
ユーシーシーフーズ 株式会社	920-0332	金沢市無量寺町ハ6番地4	076-268-5567	UCCブランドのコーヒー 冷凍食品
株式会社 ユニオン・トラスト	921-8027	金沢市神田1丁目23-6	076-245-8558	保険代理店
(株) ホリ乳業	920-0361	金沢市袋島町北62	076-267-2740	牛乳製造、販売
旭化成ファーマ株式会社 金沢営業所	920-0022	金沢市北安江1-3-24 金沢フロントビル3階	076-223-0981 Fax 076-223-0982	濃厚流動食、栄養補助食品
株式会社天狗中田本店	920-0995	金沢市新野町3丁目88	076-221-0298 Fax 076-223-7724	牛肉、豚肉、鶏肉、食品加工品
株式会社明治	921-8844	野々市市堀内4丁目172	076-248-1172 Fax 076-248-6157	流動食、介護食

自衛隊による給食（炊き出し）支援



■ 自衛隊との連携

都道府県及び市町村の災害時支援要請によって陸上自衛隊は避難所給食を実施するが、人員及び炊き出し器材の提供、調理に必要な燃料の負担を基本事項とし、献立・食材・食数は自治体が決定し経費も負担することになっている。つまり、避難所で自衛隊から提供される食事は譲与（乾パン、缶詰等、または炊き出し 上限 850 円/人・日）及び貸付（災害救助法等適用後 3 ヶ月以内に返還 上限 850 円/人・日）による非常食の提供であり、自治体からの明確な提示がない場合は自衛隊員用の献立（3,300kcal/日）実施となることから、基本献立の作成、備蓄食品や救援物資の活用、避難所における炊き出し支援要領、ボランティアの運用等を自治体災害防災計画の中に盛り込み検討しておく必要がある。

これらについては、都道府県及び市町村管理栄養士が喫食者となる地域住民の実状に配慮し基本献立等の作成をはじめとして管下陸上自衛隊と意思疎通を図り有事に備える。

また、発災時にあつては、災害対策本部を通じて、避難住民の身体状況に応じた献立内容の変更が可能となるので、管理栄養士が行う被災者の健康状況把握に基づき献立変更を提案し調整に当る。

平成 19 年度厚生労働省広域的健康危機管理対応体制整備事業「災害時の保健活動に係る広域連携のあり方に関する報告書」（財団法人日本公衆衛生協会）関係部分抜粋

岩手県県南広域振興局

危機管理時の栄養・食生活対応ガイドライン

## 災害派遣時の経費負担区分(一例)

項 目	負担区分
災害派遣部隊が救助活動(※)を実施するために必要な資機材等(自衛隊装備にかかわるものを除く。)の購入費、借料及び修繕費 (※ 人命救助、遺体収容、倒壊家屋処理、被災者支援)	自治体
災害派遣部隊の宿営に必要な土地・建物等の使用料、借上料、入浴料及びその他付帯する経費	
災害派遣部隊の救助活動に伴う光熱水料費及び電話料(携帯電話リース代含む。)	
災害派遣部隊輸送のための運搬費(災害派遣車両が無料通行とならない有料道路の使用料、フェリー料金等)	
災害派遣部隊の糧食費、被服維持費、医療費、車両等の燃料及び修理費	自衛隊
指揮・情報収集用に必要な経費(例:地図、道路交通図、新聞代等)	
派遣活動事務用・写真用消耗品費	
隊員給食用消耗品費	
派遣部隊の救援活動中に発生した損害に対する賠償費	
非常用糧食(自衛隊保有品)、重量機材運搬費、水質検査料	

※ 参考法規等  
 災害対策基本法第3～5条、災害救助法第23・33条、災害救助法施行令第8条、地域防災業務計画  
 陸上自衛隊の災害派遣に関する達第12条

資料提供：陸上自衛隊第14普通科連隊

自衛隊の炊き出し献立例

新潟県地震被災民生支援助用献立表

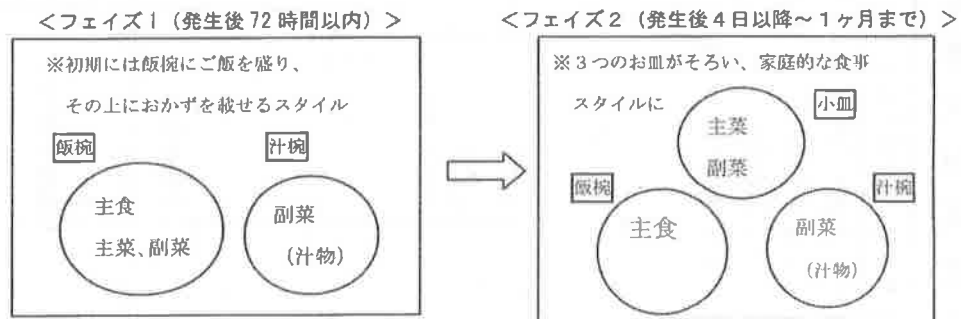
区分	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
朝	おにぎり 味噌汁(若布)	ロースハム 味付海苔 キャベツ 味噌汁(玉葱・油揚げ)	鮭甘塩焼き レタス 胡瓜醤油漬け 味噌汁(にら・もやし)	金平ごぼう 辛子明太子 沢庵漬け 味噌汁(切干大根)	ベーコンのソテー 海苔佃煮 しば漬け 味噌汁(えのき)	厚焼き卵 味付海苔 納豆 白菜漬け 味噌汁(小松菜・麩)	ポイルウインナー キャベツ イカの塩辛 味噌汁(さやえんどう・なめこ)
	ポイルウインナー レタス・トマト マヨネーズ 味噌汁(玉葱)	鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁(さやえんどう・長葱)	粗挽きハンバーグ デミグラスソース キャベツ 野菜菜漬け とろろ昆布汁	牛丼 紅生姜 味噌汁(若布)	海老のチリソース レタス・ブロッコリー ワンドゥンスープ	イカと野菜炒め 切干大根含め煮 ほうれん草かまぼこ煮	ポークケチャップ ツナサラダ 味噌汁(長葱・えのき)
昼	レトルトカレー レタス・胡瓜のサラダ 和風ドレッシング 福神漬け	豚肉の生姜焼き風 コンソメスープ 白菜漬け	麻婆なす 味噌汁(しめじ・長葱) ハリハリ漬け	厚揚げ煮 いんげんの胡麻和え 味噌汁(里芋)	ポークカレー サラダ 福神漬け	鶏甘辛煮 コーンサラダ そうめん汁	ブリの照り焼き 筑前煮 味噌汁(玉葱・油揚げ)
夜							

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

## 献立作成のポイント

- 主食、主菜、副菜のパターンとする
  - ア 主食は、米飯を基本として、パン等も組み入れる。  
 救援物資のおにぎり、パン等も適宜活用する。  
 めん類は大量調理に向かないので今回は取り入れない。
  - イ 主菜は、魚・肉・卵・大豆の中から1品は取り入れ、揚げ物に偏らないようにする。また、焼き物の大量調理は難しいので避ける（レトルト等の活用）。
  - ウ 副菜は、不足しがちなので、野菜、きのこ、芋、海藻類などから2品程度取り入れる（小皿1品+汁物（実だくさん汁）1品）。
- 果物、牛乳は1日1回程度組み入れる（救援物資も活用）。
- 味付けはうす味となるようにする。
- 器は飯椀、汁椀、小皿を使用する。  
 中越沖地震では・・・



- 家庭的な食卓となるよう配慮する。  
 (例：温かいものの補給、普段食べているような家庭料理の提供)
- 安価で手軽に手に入りやすく、栄養価の高い食材を利用する(地域の食材の活用)。
- レトルトパック、ボイルパック、冷凍食品等も取り入れる。
- 救援物資と併せた柔軟な対応ができるようにする。  
 (おにぎり、アルファ米、パン、果物、缶詰など)
- 高齢者にはおかゆへの対応も行う。
- ディスポ食器の削減や食べ残しが少なくなるよう環境にも配慮する。

柏崎保健所管内行政栄養士業務研究会  
 中越沖地震の経験から作成した  
 「災害時の炊きだし献立集」

### 炊き出し時に配慮すべきこと

高齢者などで個別対応が必要な人には炊き出しを基本とした調整を行うことが望ましい。  
また、食中毒予防のための衛生面の配慮は十分行う。

#### (1) 個別対応が必要な対象者

具体的な対応は、必要に応じて市町村または保健所管理栄養士に相談する。

##### ○高齢者

- ・食事形態の調整（おかゆ対応、おかずをやわらかく煮る、刻む、とろみつけ等）
- ・食事量の調整（小盛、普通盛、大盛などの調整）

##### ○子供

- ・離乳食への対応（炊き出しを利用しながら、不足分はベビーフード等で対応）
- ・食物アレルギー者（除去食を基本とし、不足分はアレルギー対応食品で調整）

##### ○慢性疾患患者

- ・腎臓病患者（エネルギー確保、たんぱく質、塩分、カリウム制限など）
- ・糖尿病患者（エネルギー調整など）
- ・高血圧患者（エネルギー調整、塩分制限など）

##### ○その他

- ・かぜ、便秘、下痢等の症状者への対応  
（水分補給を十分に行う。炊き出しを利用しながら、不足分は必要な食品を補給）

#### (2) 献立掲示

献立表は1週間程度まとめて掲示し、事前に利用者がわかるようにする（個別対応が必要な人は自ら申し出てもらうよう周知する）。また、食事療法等が必要な人への情報としてエネルギー、たんぱく質、塩分などの栄養価をできるだけ表示する。

#### (3) 衛生管理（大量調理施設衛生管理マニュアルを基本とする）

不明な点があれば保健所に相談のうえ実施する。

- 調理場所は外部からの影響（人ごみ、ほこり、直射日光等）を受ける場所は避け、室内や仮設テント等を活用する（可能な限り区画された場所が望ましい）。
- 調理従事者は事前に体調チェック（手指の怪我、発熱、下痢等の有無）を行い、十分な手洗いと消毒をしたうえで調理する。また、清潔な服装を心がける。
- 食材はできるだけ直前に納入し、魚や肉等の要冷蔵品や冷凍食品は保冷できる場所（専用クーラー等）に保管する。
- 使用水は水道水やミネラルウォーターなどの飲用に適する水を使用する。
- 調理時には専用のグローブ（使い捨て手袋）を用いる。
- 提供食品は加熱できるもの基本（調理施設の衛生レベルにより決定）とし、直前に十分加熱し、速やかに食べるよう周知する。

避難所等における献立例

1 電気・ガス・水道を使わずにできる献立

(1日 1,600kcal)

	1日目		2日目		3日目	
	献立	数量	献立	数量	献立	数量
朝食	ロングライフパン	1缶 (100g)	ロングライフパン	1缶 (100g)	クラッカー	10枚 (30g)
	ツナコーンとアスパラのサラダ	70g (ツナコーン) 60g (アスパラガス缶)	ミックスフルーツ (缶)	1缶 (75g)	イチゴジャム ミックスフルーツ (缶)	18g 1缶 (75g)
昼食	ご飯(アルファ化米) 焼き鳥(缶)	80g 1缶 (80g)	ご飯(アルファ化米) サンマ(缶)	80g 1缶 (80g)	ご飯(アルファ化米) 味付き鯖(缶)	80g 1缶 (135g)
	野菜ジュース	1本 (200ml)				
夕食	ご飯(アルファ化米) 鯖の味噌煮(缶)	80g 1缶 (135g)	ご飯(アルファ化米) 味付け牛(缶)	80g 1缶 (70g)	ご飯(アルファ化米) 味付いか(缶)	80g 1缶 (150g)
			ビスケット	5枚 (30g)	オレンジジュース	1缶 (200ml)
間食			野菜ジュース	1本 (200ml)		

ワンポイントアドバイス

- ☆ 献立は、1日1600kcalを目安にしています。
- ☆ 長期保存可能なアルファ化米やロングライフパンを活用しましょう。
- ☆ いろいろな缶詰を使ってバリエーション豊かに！
- ☆ 野菜ジュースを活用してビタミン補給を！
- ☆ 備蓄食品を使って食事をする場合、同じような献立ばかりにならないように食品の組み合わせを工夫しましょう。

3日分の備蓄食品リスト(1人分)

主食	最低必要量	保存期間
アルファ化米	6パック(1パック80g)	5年
ロングライフパン	2缶	5年
クラッカー	1箱	1年
ビスケット	1箱	1年
缶詰(主菜・副菜等)		
肉類・魚介類	6缶	2年
野菜缶	1缶	2年
ツナコーン缶	1缶	2年
ミックスフルーツ缶	2缶	3年
その他		
ジュース(野菜・オレンジ等)	3本(1本200ml)	1年
いちごジャム	1つ(未開封のもの)	半年
水	1日2ℓ	1年半

大分県東部保健所地域保健課食育栄養指導班

岡山県美作保健所勝英支所

災害時の食生活支援のための手引き



## 2 電気が回復した段階の献立

(1日 2,000kcal)

	4 日 目			5 日 目		
	献立	食品名	数量	献立	食品名	数量
朝食	ご飯 サバ(缶)	精白米	100g 1缶(135g)	ご飯 野菜の酢和え (レンジで加熱して酢、 砂糖で味付け) サンマ缶 味噌汁(インスタント)	精白米 たまねぎ にんじん 乾燥しいたけ 即席みそ 乾燥わかめ	100g 1/5個(35g) 1/5本(35g) 5g 1缶(70g) 15g 1g
昼食	ご飯 切り干し大根の含め煮 (うすくちしょうゆ、砂 糖で味付け) 味付き牛(缶)	精白米 切り干し大根 にんじん たまねぎ うずら卵缶	120g 10g 1/3本(50g) 1/5個(40g) 3個(30g) 1缶(70g)	ご飯 クリームシチュー	精白米 シチュー(レト ルト)	100g 1つ
夕食	親子丼 すまし汁 (顆粒風味調味料、う すくちしょうゆで味付 け)	精白米 親子丼 (レトルト) 凍り豆腐 乾燥わかめ にんじん	100g 1つ 1/2個(8g) 2g 1/8本(20g)	ご飯 変わり麻婆豆腐(高野 豆腐をお湯で戻し、材 料を入れてレンジで加 熱します) ジャーマンポテト	精白米 麻婆豆腐の素 凍り豆腐 にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ じゃがいも ウインナー(缶)	100g 1人前(50g) 1枚(15g) 1/3本(50g) 1/4本(50g) 5g 1/3個(50g) 30g
間食	じゃがいも餅(レンジで 調理、砂糖しょうゆで 味付け)	じゃがいも 片栗粉	2/3個(100g) 大さじ3強 (30g)	オレンジジュース バナナチップス 乾燥ブルー		1本(200ml) 50g 50g

	6 日 目		
	献立	食品名	数量
朝食	ご飯 アスパラと切り干し大根の サラダ(ドレッシングをか けて召し上がって下さい) 味噌汁	精白米 アスパラ(缶) 切り干し大根 うずら卵(缶) 即席みそ 乾燥わかめ たまねぎ	100g 3~4本(50g) 10g 3つ(30g) 15g 1g 15g
昼食	ロングライフパン 味付き牛(缶) コンスープ(インスタント)		1缶(100g) 1缶(70g) 1杯(150ml)
夕食	ご飯 ボトフ(固形コンソメ、 胡椒で味付け) ミックスフルーツ(缶)	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ ウインナー(缶)	100g 1/2個(70g) 1/3本(50g) 1/4本(850g) 45g 1缶(75g)
間食	野菜ジュース ビスケット		1本(200ml) 5枚(30g)

	6 日 目		
	献立	食品名	数量
	ロングライフパン ミックスフルーツ(缶)		1缶(100g) 1缶(75g)
	牛丼 味噌汁(インスタント)	精白米 牛丼(レトルト) 即席みそ 乾燥しいたけ	120g 1つ 15g 5g
	ご飯 高野豆腐の含め煮 (うすくちしょうゆ、 砂糖で味付け) 焼き鳥(缶)	精白米 凍り豆腐 にんじん たまねぎ 乾燥しいたけ	100g 1個(15g) 1/5本(30g) 1/4個(50g) 5g 1缶(80g)
	オレンジジュース		1缶(200ml)

### 4日分の備蓄食品リスト(1人分)

主食	最低必要量	保存期間
精白米	1kg	
ロングライフパン	2缶	5年
レトルト・缶詰		
レトルト食品(カレー・シチューなど)	3つ	1年
麻婆豆腐の素	1つ	1年
肉類・魚介類缶詰	6缶	2年
野菜缶	1缶	2年
うずらの卵缶	1缶	2年
ミックスフルーツ缶	2缶	3年

野菜・乾物	最低必要量	保存期間
にんじん・じゃがいも・たまねぎ	1袋ずつ	
乾燥しいたけ	1パック	半年
乾燥わかめ	1パック	1年
凍り豆腐	1パック	半年
切り干し大根	1パック	半年
その他		
インスタント味噌汁	3食分	半年
ドライフルーツ(バナナ、ブルーベリーなど)	1パック	半年
ジュース(野菜・オレンジ・コンスープ)	4缶	1年
水	1日2ℓ	1年半

大分県東部保健所地域保健課食育栄養指導班

### 食事の配慮が必要な人の献立例

	一般食		エネルギー コントロール食		低たんぱく食		半流動食	
朝食	カンパン	1缶	カンパン	1缶	カンパン	1缶	粥缶	1缶
	ジャム	1ケ	マービー ジャム	1ケ	フルーツ缶	1缶	ジャネフね り梅	1袋
	野菜生活	1本	野菜生活	1本	MCTゼリー	2個	ブレンダー 白身魚と里 芋	1袋
	麦茶缶	1缶	麦茶缶	1缶	麦茶缶	1缶	ソフティア	1缶
昼食	カロリーメイト	1箱	乾燥御飯	100g	ビスキー	1パック	粥缶	1袋
	乾燥御飯	100g	のりミニ	1袋	乾燥御飯	100g	のりミニ	1袋
	のりミニ	1袋	薄塩牛肉大 和煮缶	1袋	のりミニ	1袋	ブレンダー Rキャベツ	1袋
	薄塩牛肉大 和煮缶	1袋	無糖白桃缶 詰	1缶	薄塩牛肉大 和煮缶	1袋	野菜生活	1本
	味噌汁	1缶			味噌汁	1缶	ソフティア	1袋
夕食	乾燥御飯	100g	乾燥御飯	100g	乾燥御飯	100g	粥缶	1缶
	ビーフシチ ュー	1袋	ビーフシチ ュー	1袋	ビーフシチ ュー	1袋	ジャネフゆ ずみそ	100g
	りんごジュ ース缶	1缶	無糖みかん 缶	1缶	無糖みかん 缶	1缶	ブレンダー 肉と豆腐	1袋
							りんごジュ ース缶	1缶
備考	エネルギー	1868kcal	エネルギー	1679kcal	エネルギー	1866kcal	エネルギー	1834kcal
	たんぱく質	49.4g	たんぱく質	44.4g	たんぱく質	45.9g	たんぱく質	49.9g
	脂質	33.3g	脂質	21.7g	脂質	28.9g	脂質	38.0g
	糖質	342.7g	糖質	326.5g	糖質	355.6g	糖質	335.9g
	食塩	6.6g	食塩	4.6g	食塩	6.0g	食塩	6.1g

(岡山大学医学部附属病院提供)

「非常災害時の栄養・食生活支援マニュアル」 社団法人岡山県栄養士会

岡山県美作保健所勝英支所

災害時の食生活支援のための手引き

## 調理器具の設置例

準備品名	数 量
大鍋	5
プロパンガス（又はまき）	20kg×3（15kg×5）
コンロ	5台
オガライト※	10kg×2
古新聞紙	1包み
ライター	1
容器	3,000個
割りばし	3,000個
軍手	スタッフ分
ビニール袋	スタッフ分
ゴム手袋	スタッフ分
水（18～20l 容器入り）	450 l
玉じゃくし（大）	スタッフ分
ひしゃく	5
片手鍋（小）	5
両手鍋（又はボール）	10
バケツ	5
ゴミ袋	20袋
ティッシュペーパー	1箱
トイレットペーパー	2箱
タオル	30
拡声器	1
弁当	スタッフ分
救急箱	1
非常食	1
マジック	1
ガムテープ	1
紙	数枚
水桶（大）	2
ビニールシート	小5

※オガライト：オガクズを固めて造った棒状の木質系固形燃料

兵庫県

(財)日本公衆衛生協会

健康危機管理時の栄養・食生活支援ガイドライン

### 備蓄品(一般家庭用)リスト

突然の災害から自分や家族の命を守るためには、まず、家庭内での対策が重要です。特に地震の直後は、道路も遮断され食料の確保が難しくなります。また、水道・ガス・電気などのライフラインも寸断する可能性が高く、救援活動が受けられるまでの間の食料は各家庭で備えておく必要があります。

○ 何をどれだけ備蓄すればよいか？

食料の備蓄を考えると、家族の人数や構成に応じて、①防災袋に入れる持ち出し用と、②長期にわたる災害に対応するため家に備蓄するものに分けて用意しておく有効です。

【① 非常持ち出し袋に入れるもの】

- ★ 家族の人数に応じて、緊急用に2～3日分を用意しておく。
- ★ 重すぎず、大きすぎず袋の重さは5～6kg位(最大10kgまで)にまとめる。
- ★ 保管場所は、取り出しやすく、目につきやすい場所にする。
- ★ 家族全員が保管場所を知っておくことが大切です！

(例) 非常用食料 1人分		1日分	3日分	保存期間	備 考
食 品	飲料水	3ℓ	9ℓ	3年	
	野菜ジュース (200cc)	1缶	3缶	1年	
	乾パン (100g)	1缶	2缶	5年	
	缶入り味付けご飯 (350g)	1缶	2缶	5年	レトルトご飯や粥でも可
	水戻し餅 (10個入り)	1袋	2袋	5年	真空パックの餅、α米でも可
	肉・魚の缶詰 (225g)	1缶	3缶	3年	
	野菜の缶詰 (225g)	1缶	3缶	3年	
	固形はちみつ・板チョコなど	1個	1個	1～2年	
そ の 他	食器セット (コップ・スプーン・フォーク・皿・碗・缶切り・万能ナイフなど)				
	折りたたみポリ容器 (飲料水用)				
	固形燃料・ライター (マッチ) など				
	ラップフィルム・アルミ箔・ビニール袋				

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

【② 長期にわたり家に備蓄するもの】

災害が長期化し、ライフラインの復旧遅延、食料や飲料水の確保が困難な場合に備え、非常用持ち出し袋以外に、家に食料を数日分備蓄しておくこと有効です。備蓄方法は、①日頃使う保存の効く食品を「買い置き」しておく。②長期保存できる食品を一定期間ごとにチェックし回転保存する。この2方法に分けておくと便利です。

		①日頃使う保存の効く食品	②長期間保存できる食品
主食用		米、ご飯・五目御飯・お粥（レトルト）、餅（真空パック）、即席麺（袋・カップ）、乾麺（素麺・うどん・そば）、マカロニ・スパゲティー、いも類（さつまいも・じゃが芋）、どんぶりの具（レトルト）、カレー（缶詰・レトルト）、コーンフレーク、ビスケットなど	乾パン、ご飯・五目御飯・お粥・雑炊・どんぶり（缶・フリーズドライ）、アルファ米、水戻し餅など
副食用	主 菜	魚・肉の缶詰、レトルト（ツナ・オイルサーディン、大和煮・コーンビーフ）、シチュー（缶・レトルト）など	//
	副 菜	大豆、切り干し大根、干椎茸、昆布・のり、わかめ、スープ（缶・レトルト・インスタント）、即席汁物など	野菜の水煮（缶）、乾燥野菜・煮物・漬け物（フリーズドライ）、佃煮など
飲 料		飲料水（ペットボトル）、果汁（100%果汁）、野菜ジュース・お茶類（ペットボトル・缶）、LL牛乳など	缶入り飲料水、スキムミルク、果汁（100%果汁）・野菜ジュース・お茶類（缶）など
その他		果物（青果・缶）、サラダ油（缶）、チーズ、ナッツ類（ピーナッツ・アーモンド）、チョコレート、あめ・キャラメル、するめ、調味料類、はちみつ（パック・袋）など	固形はちみつ、氷砂糖・水あめ、缶入りドロップ

CHECK !

～ 赤ちゃんのいる家庭では ～  
 ミルク、哺乳ビン、離乳食、スプーン、オムツ、清浄綿、おむし紐、バスタオル、ベビー毛布、ガーゼなどを追加しておくといでしょう。

CHECK !

～ 妊婦さんのいる家庭では ～  
 脱脂綿、ガーゼ、さらし、T字体、清浄綿、新生児用品、チリ紙、ビニール風呂敷、母子手帳、新聞紙などを追加しておくといでしょう。

CHECK !

～ 高齢者のいる家庭では ～  
 軟らかくて食べやすい食品（レトルトお粥など）を備蓄するようにしましょう。濃厚流動食なども追加しておくといでしょう。

CHECK !

～ 慢性疾患患者のいる家庭では ～  
 普段の食事内容を確保することは難しくなります。疾患症状に合う非常食を準備しておくことが大切です。



# 食生活アドバイスシート



慣れない生活、暑さで、体調をくずしやすくなっています。

復興に取り組むには、体力が必要です。もとの食生活に戻すよう努めましょう！

チェック項目	回答	アドバイス (あてはまるものに○をつけています)	その他
1日3食きちんと食べていますか？	はい ・ いいえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>1日の食事回数が減ると必要な栄養素が不足気味になります。特に野菜や水分が不足すると便秘になったり、体がだるくなることもあります。少しずつでも決まった時間に食事をとりましょう。</li> <li>ストレスに負けない体力を維持するためには、生活リズムを保つことが大切です。</li> </ul>	
食べられる量が少なくなったと感じますか？	はい ・ いいえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>歯や胃腸の具合はいかがですか？気になる症状がありましたら主治医に相談しましょう。</li> <li>体を動かしていますか？動かないと食欲もわきません。話をする、散歩をする、体操をするなど、活動する時間をつくりましょう。</li> </ul>	
主食（ごはん、パン、めんなど）のみの食事をとることが多いですか？	はい ・ いいえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>主食のみの食事では、タンパク質やビタミン類が不足して、夏バテを起しやすくなります。</li> <li>野菜やお肉・お魚の料理、果物、牛乳なども意識して食べましょう。</li> </ul>	
体重が減った・増えたと感じますか？	はい ・ いいえ	<p>(体重減)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>食欲はありますか？体調で気になる症状がありましたら主治医に相談しましょう。</li> </ul> <p>(体重増)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>体を動かしていますか？体を動かして、エネルギーの消費量を増やしましょう。</li> <li>おやつの時間、量は決めて食べていますか？食事をきちんと食べ、おやつは控えましょう。</li> </ul>	
水分はこまめに飲んでますか？	はい ・ いいえ	<ul style="list-style-type: none"> <li>のどが乾いたと感じるころには、からだは水分不足になっています。1日1～2ℓ（食事中の水分を含む）を目安に飲みましょう。</li> <li>冷たい飲み物を一気に飲みすぎると、食欲がなくなったり、胃液が薄まり消化不良になってしまいますので、気を付けましょう。</li> </ul>	
その他お食事でお困りのことはありますか？	はい ・ いいえ		

食生活のことでお困りの方は、お近くのスタッフにご相談されるか、下記までご連絡下さい。

連絡先：

(TEL )

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

## チェックシート



担当：\_\_\_\_\_

お名前：\_\_\_\_\_ 性別：男 女 年齢：\_\_\_\_\_ 歳 地区：\_\_\_\_\_

あてはまるものに、○をつけてください。

マルチビタミン&amp;ミネラルは、基本としてお渡してください。

チェック項目	チェック	プラスαでお渡し またはアドバイス
1 食事の回数が1日、1回か2回である。		加リーメイト+野菜ジュース
2 水分をあまり摂っていない。		飲み物
3 固いものが食べられない。		濃厚流動食+ゼリー類
4 口内炎ができています。		ブイクスまたはホッププラス
5 貧血ぎみである。		ブイクスまたはホッププラス
6 便秘ぎみである。		ソイゾイ or 繊維ゼリー
7 肌荒れがきになる。		ブイクス or ホッププラス +ソイゾイ or 繊維ゼリー
8 女性のみ：生理中である。		マルチビタミンミネラル1P/日 +ソイゾイ
9 女性のみ：妊娠中または授乳中である。		ブイクス or ホッププラス +カルシウム多く含む食品



1日も早い回復をお祈りいたします。(石川県栄養士会)

作成 2007.3.30

要援護者への食事支援のポイント

対象者	支援のポイント
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>食事の回数を多く</b> 乳幼児は、日々の健康維持だけでなく、発育・発達のための栄養素等の摂取が必要である。体重当たりの必要量が多いにもかかわらず、消化器官などの内臓が未熟であるので、授乳回数や食回数も1日3回の他に間食を与えることが大切である。</li> <li>● <b>ストレスに注意</b> 生活環境の変化を敏感に受けて、ストレスなどから食べなくなることや夜泣き等が現れることもある。保護者にとってもストレスになることから、遊び場の確保や保育ボランティアからの支援等を考慮することが重要である。</li> <li>● <b>食事性アレルギーの乳幼児の場合</b> 避難所では備蓄食品・救援物資等で対応を行い、それら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。</li> </ul>
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>脱水に注意</b> 高齢者の場合は、体内水分量が少なく簡単に「脱水」になってしまう。一般に体内の水分が失われると疲労感、食欲不振に繋がる。 特に、災害発生後の避難所生活では、トイレが遠かったために夜間頻尿、失禁を恐れるため意図的に摂取制限を行いやすい状況にある。また、風邪などの発熱や、糖尿病などの多尿、感覚機能低下のため口渇感の低下など、高齢者は容易に脱水に陥ってしまう。 水分は、安静にしている時でも1日1.5リットル、通常は2.5リットルが必要であり、心臓や腎臓に病気がある、医師に水の摂取を注意されていない場合を除いては、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多く用意するとともに、トイレが遠い場合も考えて、排泄がしやすいポータブル用品などの備えも必要である。</li> <li>● <b>低栄養に注意</b> 高齢者の場合、食事の好みは淡泊になり、また、野菜の煮物や漬物などが中心の場合は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にくい、意識しないと摂りにくい乳製品を取り入れることや、離乳食や嚥下困難者用の食事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。</li> <li>● <b>備蓄のポイント</b> 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、体調が悪いときに活用できる。 高齢者や虚弱者は水分が多いと飲み込みにくいことがあり、水分の多い食品やミキサーにかけた食品にトロミを付けるためにトロミ剤を活用(嚥下が困難な人の対応)する。 【特別用途食品の利用】 ・そしゃく困難者用食品 ・そしゃく・嚥下困難者用食品 (医師、管理栄養士等の相談・指導を得て使用することが適当)</li> </ul>

岐阜県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン



<p><b>高血圧</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>血圧に注意</b> 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、環境の変化、悩み事のストレスで血圧が高くなりがちである。</li> <li>● <b>食生活のポイント</b> 【塩分を控える】 ストレスが原因となる高血圧の場合は、減塩による大きな効果は期待できないが、塩分を控えることは重要である。 【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ことから体重管理は大切である。 【アルコール摂取】 アルコールの摂取が多すぎると、血圧が高くなる。 【服薬状況】 高血圧や心臓疾患などでワーファリンが含まれている薬が処方されている場合は、納豆、クロレラ、青汁等に含まれているビタミンKがワーファリンの効き目を打ち消してしまうことから、これらの食品は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あまり問題にする必要はない。</li> </ul>
<p><b>糖尿病</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>血糖のコントロール</b> 糖尿病は、血糖のコントロールが基本となる。被災した場合は、不規則な食事になり、また、支給品は高エネルギーの食品が多く、野菜が不足がちになる。</li> <li>● <b>食生活のポイント</b> 【バランスとリズム】 糖尿病の食事では、食べてはいけない食品はないが、エネルギー量を抑え、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂るようにする。エネルギーの範囲内の食事でも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ようにする。 【菓子・嗜好品】 甘いお菓子やアルコールは、食事が不規則になり、血糖の上昇に繋がるので控える。 【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、食事内容を守ってアルコールを控える。 【特別用途食品】 ・低カロリー食品の利用 ・糖尿病調整食品組合せ食品 (医師にエネルギー摂取量の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ことが適当)</li> </ul>
<p><b>腎臓病</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>病態に応じた指導</b> 食事の基本は、腎臓の負担を少なくして病気の進行を遅らせるため、病態に対応した指導が必要である。</li> <li>● <b>たんぱく質の制限</b> たんぱく質が代謝されると老廃物が体内に残るので、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、病者用の特別用途食品を用いるとよい。また、良質なたんぱく質を制限範囲内で摂取する必要がある。</li> </ul>

<p><b>腎臓病</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>十分なエネルギー量</b> エネルギー量が不足すると、体内のたんぱく質がエネルギー源として消費される。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し、カリウム濃度の上昇が心臓に負担を与える。そのため、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。油やでんぷんを使った揚げ物や炒め物を活用する。</li> <li>● <b>カリウムの制限</b> 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したりする危険があるので、医師の指示がある者は制限を守ることが大切である。 ※食品は水にさらす。ゆでこぼす。煮豆や果物はカリウムを多く含むので注意する。お茶の玉露、抹茶はカリウムが多いので注意を要する。</li> </ul> <p><b>【特別用途食品の利用】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・低たんぱく質食品の利用</li> <li>・減塩食調整食用組合せ食品</li> </ul> <p>(医師にたんぱく質の摂取量の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ことが適当)</p>
<p><b>食物アレルギー</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>指導のポイント</b> 乳幼児から成人に至るまで、食物アレルギーの症状を起こす人が増えており、重篤なアナフィラキシーショック症状を起こし、対応の遅れから死に至る人もいる。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)が何より重要である。また、災害時には避難所に、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。</li> <li>● <b>特別用途食品の活用</b> アレルゲン除去食品の手配(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こと)</li> <li>● <b>加工食品に含まれるアレルギー表示の活用</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>・必ず表示される7品目(特定原材料)</li> <li>→えび、かに、卵、乳、小麦、そば、落花生</li> <li>・表示が勧められている18品目(特定原材料に準ずるもの)</li> <li>→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</li> </ul> </li> </ul>

～食事の配慮が必要な人への対応～

**【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。(特別用途食品の手配、栄養相談)
- 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)

## 特殊食品等の主な特徴

ビタミン・ミネラルを補給し、体の調子をととのえます

- ①高カロリータイプ: お食事がとれている方には1日  
1本まで。乳製品の味がします

**CZポチ: 濃厚流動食** 1本125mlで200kcal

**テルミールミニ: 濃厚流動食** 1本125mlで200kcal  
抹茶・いちご味

**E-3: 濃厚流動食** 1本200mlで200kcal

- ②低カロリータイプ: 1日1本 > ジュース味がします

**ポチプラス: 1本125mlで80kcal: オレンジ味**

**フイクレスα: 1本125mlで80kcal: にんじんジュース味**

**OS-1 (オーエスワン): 経口補水液: 下痢嘔吐脱水に1日2本程度。  
必要に応じて増やす**

**バランス: 経口補水液のゼリー版(少しとろみがついています)**

- ③固いものが食べられない方には・・・

**やわらかカッパ: うなぎ・生姜焼き・さばの味噌煮・ぶり大根など  
やわらかいおかずをカッパ状にしたもの。**

- ④食物繊維の補給(便秘の解消)には・・・

**SOYJOY(ソイジョイ): 大豆でできた食物繊維たっぷりの補助食品。  
カロリーが高めなので1日1本を目安に。**

**りんごこんにゃくゼリー**：おやつ感覚でとれるので食べやすい。

- \* 避難所によっては、食事量(特にご飯)が多く、更に 10 時・15 時に、おやつが出る為、食べ過ぎている場合があります。
- 高齢の方は「もったいない」と完食されているようで、嘔吐してしまう。
- 又、消化剤を服用されている様子がかがえました。



避難所では出されている食事量のチェックを行なうとよいと思われる