

災害時栄養・食生活支援マニュアル

平成25年4月

(公社) 香川県栄養士会

目 次

I	目的	・・・ 1
II	平常時からの取組み	・・・ 2
	1 平常時の役割	
	2 災害支援ボランティアの登録	
	3 基本的なボランティア個人の必要物品	
	4 栄養士会としての備え	
III	災害発生時の取組み	
	1 体制整備	・・・ 4
	2 災害支援ボランティア（管理栄養士・栄養士）の役割	・・・ 6
	（1）活動までの流れ	
	（2）支援者としての心構え	
	3 支援活動の実際	・・・ 7
	（1）被災者への栄養・食生活支援活動	
	（2）被災者の栄養・食生活支援における課題	
	（3）支援内容	
	様式・資料一覧	・・・ 11
	様式 1 栄養・食生活相談票	
	様式 2 栄養・食生活相談票（継続支援者用）	
	様式 3 避難所食事状況調査	
	様式 4 栄養・食生活サポートチーム活動日誌	
	様式 5 支援ボランティア配置計画表	
	資料 1 被災後 3 カ月まで及び被災後 3 カ月以降の栄養の参照量	
	資料 2 特別の配慮が必要な住民への支援	
	資料 3 災害時の献立	
	資料 4 食生活支援参照ホームページの紹介	
	資料 5 賛助会員支援商品	
	資料 6 災害時栄養・食生活支援 連絡先一覧	

I 目的

この「災害時栄養・食生活支援マニュアル」では、健康危機管理：*1のうち、風水害・地震・濁水等が発生し、多くの人々の日常生活に支障が生じた場合を「災害」と定義し、災害時における（公社）香川県栄養士会の支援活動をまとめた。

災害発生直後は医療救護活動が優先されるが、早い時期から栄養・食生活支援活動を進めることは、被災者の心の安定はもとより、栄養状態の悪化を最小限にとめるなど、避難生活の健康保持のために重要である。また、避難所での食料供給においては、普通の食事ができない者：*2への対応も求められる。

そこで、平常時からの体制整備とあわせて、時系列（フェーズ：*3ごと）に、災害時に想定される状況とそれに伴う災害対策本部、各部、支援班長、班員が行うべき活動を整理した。

ただし、このマニュアルに示した活動は目安であり、災害の種類、発生時期、被害状況等により弾力的に活用することが必要である。

なお、このマニュアルは、会員が「香川県災害時保健活動マニュアル-栄養・食生活支援編-」に基づき、災害時における迅速かつ効果的な栄養・食生活支援を展開できるように作成したものである。

*1 健康危機管理とは

感染症、医薬品、食中毒、飲料水汚染、自然災害、放射線事故等の原因により生じる国民の生命、健康の安全を脅かす事態に対する健康危機の発生防止、拡大予防、治療等に関する業務（「地域保健対策検討会中間報告」2005年より）

*2 普通の食事ができない者の例

- ・乳幼児（乳児用ミルク、離乳食等が必要な者）
- ・高齢者等で嚥下困難な者（粥食、形態調整食等が必要な者）
- ・慢性疾患患者で食事制限が必要な者（糖尿病、腎臓病、食物アレルギー患者等）
- ・病院等の被災給食施設で食事療法を必要としている者

*3 フェーズとは

災害発生後の各期の活動を示すもの。本マニュアルにおいては次のとおりとする。

フェーズ0：初動体制の確立（概ね災害発生後24時間以内）

フェーズ1：緊急対策（概ね災害発生後72時間以内）

フェーズ2：応急対策（概ね4日目から2週間まで 避難所対策が中心）

フェーズ3：応急対策（概ね3週間目から2ヶ月まで 概ね仮設住宅入居まで）

フェーズ4：復旧・復興対策（概ね2ヶ月以降）

II 平常時からの取組み

いつ起こるか分からない災害に対して、平常時からの準備が大切なのは言うまでもない。栄養士会として、非常時に備えた体制の整備、会員及び地域住民への啓発、会員の勤務する給食施設への啓発は重要な役割となる。また、自身、家族の安否確認、職場の対応等が落ち着いたら、災害支援ボランティアとしていつでも対応できるよう、平常時から必要物品を備えておく必要がある。

1 平常時の役割

(1) 体制整備

- ・ 県や市町の災害対策関係課と連携を図り、会の支援活動への理解を得ておく。
- ・ 災害支援マニュアルの作成等、災害時の対応について定めておく。

(2) 会員及び地域住民への啓発

- ・ 支部公益活動等を通じて、会員及び地域住民に対する災害対策の訓練や啓発を行う。
- ・ 災害時に支援活動が効果的に実施できるよう会員の知識・技術を深めておく。

(3) 給食施設への啓発

- ・ 給食施設ごとの災害対策マニュアルが整備できるよう、情報提供、ネットワークの形成などの支援を行う。

2 災害支援ボランティアの登録

- ・ 事前に、「災害支援ボランティア登録申込書」を災害対策本部に提出する。
- ・ 支援班名簿（支援地区・班員）及び役割等を決定する。
（被災地でのボランティア経験、保健・福祉・医療関連のスキル、地区等を考慮して支援班を組織する。）
- ・ 必要に応じて、支援班長会議（支援活動についての会議）を開催する。

3 基本的なボランティア個人の必要物品（例）

- ・ 食料、水筒（最低限の水は持参する）
- ・ 防災用具：リュック、帽子、防災服（防寒着）、防災靴（底のしっかりした動きやすい靴）等
- ・ 生活必需品：雨具（レインコート）、寝袋、懐中電灯（予備乾電池）、洗面具、下着、着替え、ウェットティッシュ、消毒アルコール、はさみ等
- ・ 情報通信手段：携帯電話（充電器を含む）、携帯ラジオ（電池を含む）等
- ・ その他：現金、事務用品（筆記用具、電卓、個人的に必要な書籍等）、白衣（派遣先によっては白衣が必要と思われる場合もある）、エプロン等

4 栄養士会としての備え

- ・ 防災用具：ユニフォーム（防水防寒着）、軍手、ゴム手袋、ホイッスル等
- ・ 生活必需品：マスク、消毒アルコール、救急品等
- ・ 情報通信手段：パソコン等
- ・ その他：デジタルカメラ、指導用パンフレット等

災害支援ボランティア登録申込書

平成 年 月 日

ふりがな 氏名		性別	男 ・ 女	年齢		会員番号	
地区	東讃 ・ 高松 ・ 小豆 ・ 中讃 ・ 西讃						
職域	医療 ・ 学校健康教育 ・ 研究教育 ・ 勤労者支援 ・ 公衆衛生 ・ 地域活動 ・ 福祉						
連絡先	自宅	住所	〒				
		電話			FAX		
		携帯電話			携帯メール		
	勤務先	名称					
		住所	〒				
		電話			FAX		
		E-mail					
	免許	管理栄養士 ・ 栄養士					
職歴	病院・医療機関	約	年	行政機関	約	年	
	介護老人福祉施設	約	年	研究・教育機関	約	年	
	学校	約	年	事業所	約	年	
	その他	約	年				
支援活動経験	・あり	(場所:) 回数()					
	・なし						
活動可能時間 (希望があれば記入)	曜日()		時間()				
交通手段	運転	(可 ・ 否)		自家用車 使用可の 場合	・被災地への往復のみ使用可		
	自家用車の使用	(可 ・ 否)			・被災地での支援活動にも使用可		
JDA-DAT登録	(有 ・ 無 ・ 検討中)						
その他							

III 災害発生時の取組み

1 体制整備

災害発生状況により、栄養士会の支援活動が必要と会長が判断すれば、(公社)香川県栄養士会内に、会長を本部長とし、副会長・各部長・高松市保健所・事務局職員を構成員とする「災害対策本部」を立ち上げる。災害対策本部は、県・市町の災害対策本部と連携を図りながら、被災地住民の支援活動を展開する。支援体制を図1に、災害対策本部の構成及び役割を図2に示す。

図2：災害対策本部の構成及び役割

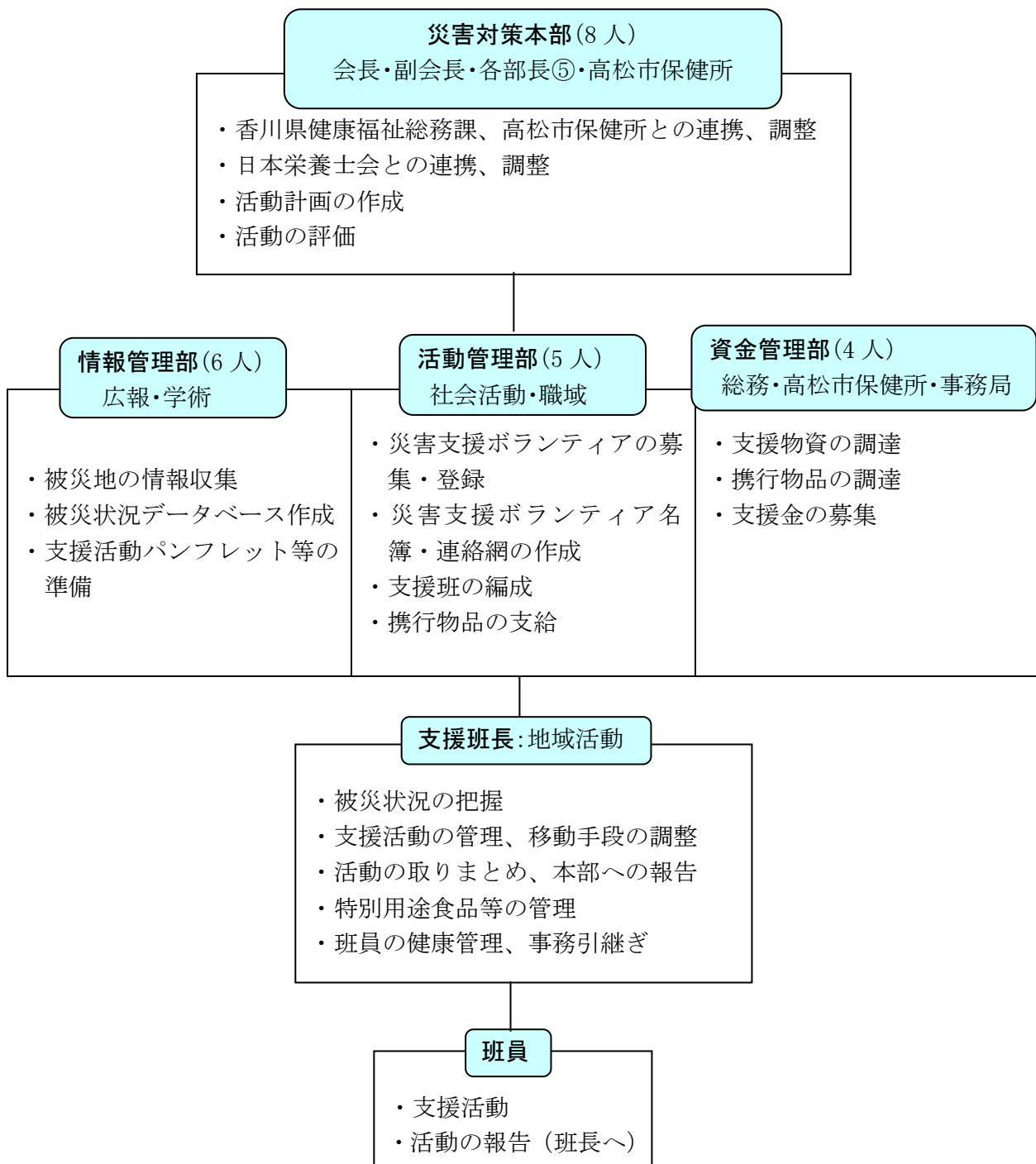
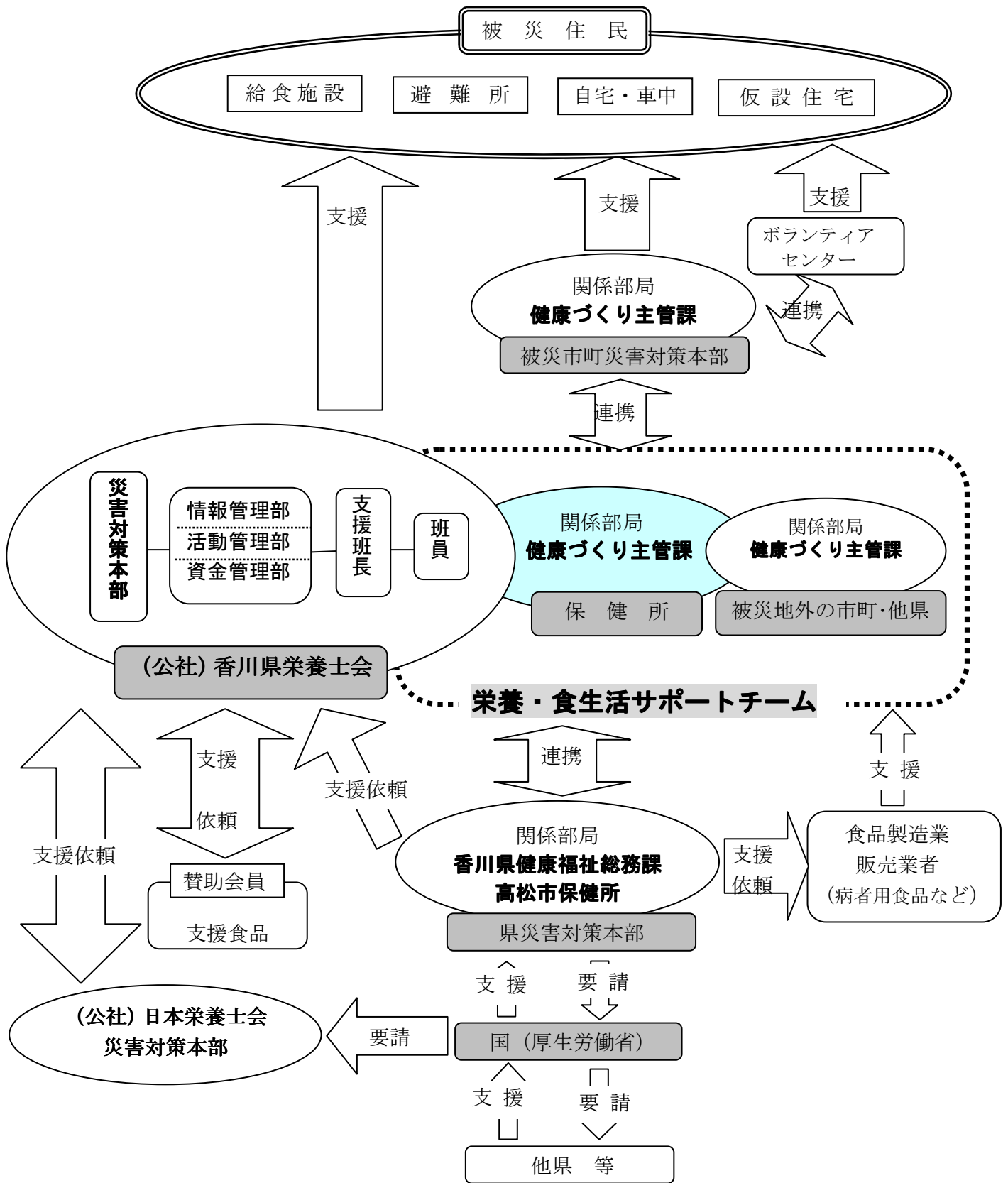


図1 災害時における体制フロー図



2 災害支援ボランティア（管理栄養士・栄養士）の役割

災害支援ボランティアは、災害対策本部の作成した活動計画に基づき、香川県栄養・食生活サポートチームの一員として活動する。その主な内容は、避難所の食事提供状況や救援物資の把握、炊き出しの栄養管理指導、食生活相談者への相談・指導、その他状況に応じた栄養支援活動と情報収集などである。

支援活動に参加する者は、被災者に負担をかけることがないように、心身ともに健康で、原則として、自立のスタンスを持ち、被災者へは最大限の配慮が必要である。また、現地での活動は、原則としてボランティアであり、災害対策本部の指揮下で行動するが、現地までの交通・移動手段は自身で手配する。ただし、保険については、（公社）香川県栄養士会が費用負担して加入する。

（1）活動までの流れ

① 安否確認等の報告

- ・支援班長に本人の安否、活動の有無、近隣の被災状況等を報告する。
- ・随時、活動に参加できる会員は、活動管理部に報告、災害支援ボランティア登録を行う。

② 支援活動

- ・支援班長の指示のもとに支援活動を行う。（様式 1～3）

③ 活動内容の報告、引継ぎ

- ・班員は活動内容を「栄養・食生活サポートチーム活動日誌」（様式 4）により支援班長に報告する。
- ・支援班長はそれをまとめて災害対策本部に報告する。
- ・引継ぎを受けた人は、必ず活動日誌に目を通す。

（2）支援者としての心構え

○自身の健康管理に注意すること

- ・現在、身体的・精神的状態で活動に影響を与える問題はないか。
（最近受けた治療や手術・活動の妨げとなる食事制限・活動および身体的な疲労に耐える能力・服薬している場合、活動期間が延びたときの薬の入手方法）
- ・支援者は二次受傷者となり得る。（被災地で救援活動を行うことで、自らも傷つくことがある。）

○被災地のさまざまな情報を知っておくこと

- ・被災状況や支援状況について、災害対策本部、市町災害対策本部から情報を得ておく。
- ・現場の指揮命令系統や組織、方針と手順、安全性、利用できるサービスなどの情報を得ておく。

○いきなり介入するのではなく、まずは様子を見守る。

- ・現場の状況や対象となる人の様子をよく見て、思いやりのある態度で対応する。（被災者が拒否することもありうる。）

○被災者と話すときは、簡潔でわかりやすい言葉を使い、ゆっくり話す。

- ・忍耐強く、共感的で、穏やかに話す。
- ・略語や専門用語はできるだけ使用しない。
（たとえば、「食事制限」ではなく「食べ方を工夫するように心がけましょう」など）

○他の支援者及び援助機関と連携し、強調性をもって活動する。

- ・現場を管理しているスタッフや組織と連携し、柔軟に対応する。
（連携のない活動は混乱を招くので、現場での指揮命令系統を遵守すること）

3 支援活動の実際

(1) 被災者への栄養・食生活支援活動 ～各期における支援活動の流れ～

		フェーズ0 初動体制の確立 (概ね災害発生後 24 時間以内)	フェーズ1 緊急対策 生命・安全の確保 (概ね災害発生後 72 時間以内)	フェーズ2 応急対策 生活の安定 (避難所対策が中心の時期) (概ね 4 日目から 2 週間まで)	フェーズ3 応急対策 生活の安定 (避難所から概ね仮設住宅入居までの時期) (概ね 3 週間目から 2 か月まで)	フェーズ4 復旧・復興対策 人生の再建・地域の再建 (仮設住宅対策や新しいコミュニティづくりが中心) (概ね 2 か月以降)
●各フェーズで対応ができなかった事項については引き続き次フェーズで実施する						
栄養・食生活支援活動の実際	災害対策本部 会長 副会長 各部長⑤ 高松市 HC	1. 災害対策本部の立ち上げ ・会員の安否や近隣などの被災状況把握 2. 香川県健康福祉総務課、高松市保健所との連携、調整 3. 全体の活動計画の作成 ・必要な支援策の協議 4. 日本栄養士会との連携、調整 ・物的な支援要請 ・人的な支援要請	1. 状況把握 ・会員の安否や近隣等の被災状況把握 2. 香川県健康福祉総務課、高松市保健所との連携、調整 3. 全体の活動計画の作成 ・必要な支援策の協議 4. 日本栄養士会との連携、調整 ・物的な支援要請 ・人的な支援要請	1. 状況把握 ・会員の安否や近隣等の被災状況把握 2. 香川県健康福祉総務課、高松市保健所との連携、調整 3. 全体の活動計画の作成・評価 ・必要な支援策の協議・検討・評価 4. 日本栄養士会との連携、調整 ・物的な支援要請 ・人的な支援要請	1. 通常の常務再開に向けた調整 2. マニュアルに基づく対応状況の検証 ・栄養士会における体制や活動・備品等の検証	
	資金管理部 総務 高松市 HC 事務局	1. 支援物資・携行物品の調達 ・賛助会員への支援要請 ・携行物品の準備・調整 2. 支援金及び支援物品の募集・管理 3. 災害支援ボランティアの保険加入	1. 支援物資・携行物品の調達 ・賛助会員への支援要請 ・携行物品の準備・調整 2. 支援金及び支援物品の募集・管理 3. 災害支援ボランティアの保険加入	1. 支援物資・携行物品の調達 ・賛助会員への支援要請 ・携行物品の準備・調達 2. 支援金及び支援物品の募集・管理 3. 災害支援ボランティアの保険加入	1. 支援金及び支援物品の管理 2. マニュアルに基づく対応状況の検証 ・活動経費の収支決算	
	情報管理部 広報 学術	1. 状況把握 ・被災地の情報収集 ・会員や被災状況のとりまとめ 2. 支援活動パンフレット等の準備	1. 状況把握 ・被災地の情報収集 ・会員や被災状況のとりまとめ 2. 支援活動パンフレット等の準備	1. 状況把握・情報管理 ・被災地の情報収集 ・会員や被災状況のとりまとめ 2. 支援活動パンフレット等の準備	1. 情報管理 ・会員や被災状況のデータ管理 2. マニュアルに基づく対応状況の検証 ・情報の管理、発信、共有等の検証 ・活動資料の提供状況の検証	
	活動管理部 社会活動 職域	1. 状況把握 ・会員の状況及び被災状況の把握 ・登録支援ボランティアの確認・臨時募集 2. 支援班の編成及び派遣調整	1. 状況把握 ・会員の状況及び被災状況の把握 ・登録支援ボランティアの確認・臨時募集 2. 支援班の編成及び派遣調整 3. 携行物品の支給	1. 状況把握 ・会員の状況及び被災状況の把握 ・登録支援ボランティアの確認・臨時募集 2. 支援班の編成及び派遣調整 3. 携行物品の支給	1. 支援班の活動整理 2. マニュアルに基づく対応状況の検証 ・活動内藤等の検証	
	支援班長 地域活動	1. 状況把握、報告 ・会員の状況や近隣等の被災状況の集約、本部への報告 2. 支援活動の管理、移動手段の調整	1. 状況把握、報告 ・会員の状況や近隣等の被災状況の集約、本部への報告 2. 支援活動の管理、移動手段の調整 3. 活動の取りまとめ、本部への報告 4. 特別用途食品等の管理 5. 班員の健康管理、事務引継ぎ	1. 状況把握、報告 ・会員の状況や近隣等の被災状況の集約、本部への報告 2. 支援活動の管理、移動手段の調整 3. 活動の取りまとめ、本部への報告 4. 特別用途食品等の管理 5. 班員の健康管理、事務引継ぎ	1. 活動の取りまとめ、本部への報告 2. 特別用途食品等、携行物品の整理 3. マニュアルに基づく対応状況の検証	
	会員・班長 支援ボラン ティア等	1. 会員の安否・状況報告→支援班長へ 2. 近隣等の被災状況報告→支援班長へ	1. 活動計画に基づき、支援活動 2. 活動の報告→支援班長へ	1. 活動計画に基づき、支援活動 2. 活動の報告→支援班長へ		
栄養補給	○ 高エネルギー食品の提供		○ たんぱく質不足への対応 ○ ビタミン、ミネラルの不足への対応			
被災者への 対応	○ 主食（パン類、おにぎり）を中心	○ 炊き出し	○ 弁当支給			
	○ 水分補給 *代替食の検討 ・乳幼児 ・高齢者（嚥下困難等） ・食事制限のある慢性疾患患者 (糖尿病、腎臓病、心臓病、肝臓病、高血圧、アレルギー)	*巡回栄養相談	*栄養相談（食事づくりの指導等） ・仮設住宅入居前・入居後 ・被災住宅入居者			

(2) 被災者の栄養・食生活支援における課題

① 健康管理面からみた避難所の一般的な課題

- ・避難所になっている体育館などは、体力・気力を消耗する生活環境である。
- ・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。不十分な換気と雑魚寝に近い環境は、感染症の発症や持病を悪化させることになりやすい。
- ・阪神・淡路大震災の発生は1月の厳寒期であったため、避難所から病院へ運ばれて死亡した高齢者の約半数の死因は肺炎と報告されている。

② 避難所等で提供される非常食等の課題

- ・ライフラインが寸断されているフェーズ1（緊急対策期）における食事は、常温で冷たいものが多い。特にフェーズ0～1にかけては、サバイバル食品、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、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食べにくいなどの問題がある。
- ・レトルトタイプの「米かゆ」や「ベビーフード」は、乳幼児だけでなく咀嚼・嚥下機能の低下や食欲の低下がある高齢者などの食事に役立つ、「加熱殺菌済みベビー用飲料水」は乳児用ミルクの調乳や離乳食の調整に役立つ。

③ 水分摂取の課題

- ・避難所では、トイレの頻度を減らすために水分の摂取を自制し、便秘が増悪するケースが報告されている。
- ・車中など狭いところで寝泊りしている人たちの水分摂取不足は、エコノミークラス症候群の危険性を増す。

④ 救援物資食品と炊き出し献立の課題

- ・支給食品(救援物資)や炊き出し献立の多くは高エネルギーで味付けの濃い食品が多く、糖尿病や腎臓病の持病を持っている者の食事管理が難しい。
- ・運動不足と過食によって体重が増加したケースも報告されている。

(3) 支援内容

① 栄養相談

災害発生直後の緊急時は、短時間に明快で的確な指導が必要とされる。支援者からの心ない言動は、不信感や孤立無援感を一層増すことになりかねない。次に掲載する相談を受ける際のポイントを参考に、慎重かつ適切に対応する必要がある。

ア 自己紹介

- ・職種や職場（「〇〇会から来ました管理栄養士・栄養士ですが」）など職種を明らかにして話し始めると、相手も何を相談したらよいか見当がつく。
- ・名札、腕章等を身につける。
- ・目線が上からにならないように、座って話す。

イ プライバシーの尊重

- ・個々人のエリア内に入るときは、一軒の家に何うつもりで「お邪魔してもよろしいですか？」と聞く。
- ・布団の上には乗らない。

ウ 相手の思いを傾聴する。

- ・相手の話したいことを、相手のペースで聞き、根掘り葉掘り聞き出したり、話を途中で妨げない。

- ・話し相手になることはしても、専門以外のことではアドバイスしない。専門家に相談が必要な場合は、他職種に報告、相談し、ケアをしてもらう。
- エ 傷つく言葉を使わない。
- ・「がんばってね」「いつまでも泣いてばかりいないで」「まだよいほうですよ」「命があっただけでもよかったと思いたい」「あなたがしっかりしないとダメですよ」等、支援者は励ましたつもりでも、相談者は自分が責められたり、受け入れてもらえないと感じる場合があるので留意する。
- オ 他の医療機関の紹介
- ・相談内容によっては、専門医の受診が必要なこともあるため、相手の気持ちを尊重しながら適切に対応する。
 - ・特にストレスが強く、うつ状態の場合は、支援センターに伝え、ケアを依頼する。
 - ・災害時はチームで活動するので、他職種の業務を理解し、相談中は口を挟まない。
- カ 電話相談は慎重に言葉を選ぶ
- ・顔の見えない電話相談では、面接相談以上に一言一言を大事にした受け答えをする。
- キ 指導内容
- ・アドバイスした内容は、紙に書きながら話すか、要点を書いたものを渡す。

② アセスメント

同じ内容を何度も本人に聞き取り調査することは、本人に負担をかけるため、管轄の担当者や前任者から引継ぎを十分に行い、主訴や困っていることに対する問題点の整理を行う。栄養・食生活相談表は**様式 2・3**を使用する。

ア インテーク面接

- ・今までどんなふうに来てきたか。
被災前からなのか、被災後からかを判断する。
- ・今どんなことで困っているか。
- ・今の生活状態をどのようにしたいか。
- ・主訴、症状が栄養によるか、他の原因か推測する。
- ・経口栄養が困難、または少ない、食欲低下のある場合は、必ず原因のアセスメントを行い対策につなげる。
- ・管理栄養士・栄養士にしてほしいことは何か。

イ ビジュアルアセスメント

- ・身体の全体の状況
- ・同じ体位での睡眠時間、微熱、皮膚の乾燥状態、眼球・下肢の状態などを観察する。

③ 栄養計画

アセスメントに対応させた可能な支援方法や食べ方のアドバイスを行う。

- ・支援物資を提供するだけでなく、食べ方、運動、水分の補給方法なども合わせ指導する。
- ・栄養素不足に対しては、事前調達できる製品がよい。
- ・経腸栄養製品やサプリメントは、なぜ必要かを説明して渡す。
- ・血圧や糖尿病を気にして食べないより、食べることの必要性を説明する。
- ・支援活動を円滑に行うために、支援班員の配置計画表（**様式 5**）を作成する。

④ モニタリング

栄養計画が適切に実行されかつ効果があるものかを定期的に点検する。

様式・資料一覧

様式 1

栄養・食生活相談票

相談日時 年 月 日 時

記入者

避難所名

滞在場所

年齢 (才)	性 (男 ・ 女)	氏名 ()
主訴	身長	体重
	cm	. kg
疾患 高血圧 (薬 無) 糖尿病 (薬 インシュリン 無) 心臓病 (薬 無) 腎臓病 (薬 無) 貧血 (薬 無) アレルギー (有 ・ 無) その他 ()		
困っていること 便秘 下痢 食欲不振 疲れ・倦怠感 筋肉疲労 腰痛 口内炎・口角炎 湿疹 かゆみ 足がつる しびれ 足のむくみ 立ちくらみ 味を感じない 褥瘡 その他 ()		
体重	減った気がする	変わらない
		増えた気がする
		浮腫 (有 無)
運動量	あまり動かない	今までと同じ
		今まで以上に動く

食事

	配食	自前	3日間頻度調査		
朝			魚		切
			肉		g
			卵		個
昼			豆腐		g
			牛乳・乳製品		ml
			野菜料理		皿
夕			果物		個
			アルコール		ml
菓子・果物		他			

指導助言内容

アセスメント	ケアプラン	提供した補助食品
--------	-------	----------

継続支援の必要性

有 ・ 無	備考 (引継ぎ内容)
-------	------------

※把握困難な場合は空欄でよい

栄養・食生活相談票（継続支援者用）

NO.

避難所名		ふりがな 氏名		
月 日	相談内容		指導内容	担当者

様式 3

避難所食事状況調査

調査日	平成 年 月 日 ()		訪問者	保健所・市町・他県・ 栄養士会・他
避難所名			避難所区分	指定 その他
避難者数	計 人		食事提供数	朝() 昼() 夕() 計 人
避難所責任者			食事提供責任者名	
食事回数	1日3回 ・ 1日2回		1日2回食の理由、対応 ()	
ライフライン	電気	ガス	水道	道路
献立作成者	自衛隊・ボランティア・被災者・栄養士・その他 ()			
区分	主食 内容 量	主菜 内容 量	副菜 内容 量	その他 内容 量
朝食 時間 <input type="text"/> 食数 <input type="text"/>				
食事提供方法				
昼食 時間 <input type="text"/> 食数 <input type="text"/>				
食事提供方法				
夕食 時間 <input type="text"/> 食数 <input type="text"/>				
食事提供方法				
食事提供方法番号 ①自衛隊炊出し ②ボランティア炊出し ③被災者炊出し ④弁当 ⑤救援物資(調理なし) ⑥その他 ()				
個別配慮	主食の軟食(かゆ)対応		有 (人)	・なし
	性・年齢の盛付(大盛・小盛)		有	・なし
	子どもへの配慮(質・量)		有	・なし
	特別食の提供(次の項目)		有	・なし

避難所の食事以外の利用状況	①自らが外食・中食等自己調達している人 いる ・ いない ②自己調達状況【人数割合： 割程度】【内容 】		
食事について個別の配慮が必要な方（慢性疾患・嚥下障害・アレルギー等）の対応	個別配慮内容	人数	対応の可否
	糖尿病	人	可 ・ 否
	腎臓病	人	可 ・ 否
	高血圧	人	可 ・ 否
	嚥下困難者	人	可 ・ 否
	離乳食	人	可 ・ 否
	アレルギー	人	可 ・ 否
	その他（ ）	人	可 ・ 否
	その他（ ）	人	可 ・ 否
食品衛生	①保冷設備（冷蔵庫）の有無 有 ・ 無（対応 ）		
	②食材の在庫管理（先入れ・先出し）の配慮 有 ・ 無		
	③手指の消毒 流水での手洗い	有 ・ 無	
	アルコール消毒	有 ・ 無	
	④調理済み食品の廃棄ルール 有 ・ 無		
その他気がついたこと			
物的支援要請内容（内容、量、配送場所、時間）			
物的支援対応について	対 応 （ 済 ・ 未 ） 対応日時 平成 年 月 日（ ） 担当者 内 容		

※把握困難な場合は空欄でよい

様式 4

栄養・食生活サポートチーム活動日誌

報告者氏名 _____

保健所名 _____

平成 年 月 日 ()		天 気	
活動栄養士氏名	県・保健所		
	市町栄養士		
	栄養士会		
	他県		
活動状況 (簡潔に)	時 間	活 動 場 所	活 動 内 容
栄養・食生活相談	実施人数	相 談 内 容	
	人 (延べ 人)		
栄養士 ミーティング 内容等			
その他			

支援ボランティア配置計画表

様式5

番号	地区名	担当者氏名	発災日	2	3	4	5
			/	/	/	/	/
			曜日	曜日	曜日	曜日	曜日
	(記入例) 東讃	〇〇〇〇	打合せ	炊出し支援	炊出し支援	炊出し支援	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							

■ 被災後 3 カ月までの栄養の参照量

(1 歳以上、1 人 1 日当たり)

エネルギー	2, 0 0 0kcal
たんぱく質	5 5 g
ビタミンB ₁	1. 1 mg
ビタミンB ₂	1. 2 mg
ビタミンC	1 0 0 mg

※エネルギーは、身体活動レベル I と II の中間値を用いて算出
(ビタミンB₁、ビタミンB₂はエネルギー量に応じて算出)

日本人の食事摂取基準(2010 版)をもとに算出

※対象特性別参照量 (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 2 0 0	1 9 0 0	2 1 0 0	1 8 0 0
たんぱく質 (g)	2 5	4 5	5 5	5 5
ビタミンB ₁ (mg)	0. 6	1. 0	1. 1	0. 9
ビタミンB ₂ (mg)	0. 7	1. 1	1. 3	1. 1
ビタミンC (mg)	4 5	8 0	1 0 0	1 0 0

■ 被災後 3 カ月以降の栄養の参照量

目 的	エネルギー・栄養素	1 歳以上・1 人 1 日当たり
エネルギー摂取過不足の回避	エネルギー	1 8 0 0 ~ 2 0 0 0 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	5 5 g 以上
	ビタミンB ₁	0. 9 mg 以上
	ビタミンB ₂	1. 0 mg 以上
	ビタミンC	8 0 mg 以上

※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設定

〈対象特性に応じて配慮が必要な栄養素〉

目 的	栄養素	対象特性に応じた配慮事項 (一部抜粋)
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量の蓄積の観点から、特に 6~14 歳では 600mg/日を目安とし、多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミン A	成長阻害を回避する観点から特に 1~5 歳では 300 μ gRE/日を下回らない量とし、主菜や副菜の摂取に留意すること
	鉄	月経がある者で貧血の既往歴がある者は医師・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)	高血圧予防の観点から過剰摂取を避けること

■ 特別な配慮が必要な住民への支援

対象者	支援のポイント						
妊産婦	<ul style="list-style-type: none"> ● エネルギー必要量の確保と十分な安静が大切 <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td style="text-align: center;">（エネルギー）</td> <td style="text-align: center;">妊娠初期 ⇒ 50kcal</td> <td style="text-align: center;">妊娠末期 ⇒ 450kcal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">付加量</td> <td style="text-align: center;">妊娠中期 ⇒ 250kcal</td> <td style="text-align: center;">授乳期 ⇒ 350kcal</td> </tr> </table> <p style="text-align: right;">（日本人の食事摂取基準 2010 年版）</p> ● 体重管理が必要な場合 <p style="margin-left: 20px;">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必要がある。</p> ● 授乳期の場合 <p style="margin-left: 20px;">環境の変化により母乳が出なくなることもあるので、乳児用ミルク、調乳用の水（加熱殺菌済みベビー用飲料水）、ほ乳瓶などの準備に配慮する必要がある。</p> 	（エネルギー）	妊娠初期 ⇒ 50kcal	妊娠末期 ⇒ 450kcal	付加量	妊娠中期 ⇒ 250kcal	授乳期 ⇒ 350kcal
（エネルギー）	妊娠初期 ⇒ 50kcal	妊娠末期 ⇒ 450kcal					
付加量	妊娠中期 ⇒ 250kcal	授乳期 ⇒ 350kcal					
乳幼児	<ul style="list-style-type: none"> ● 食事の回数を多く <p style="margin-left: 20px;">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なので、授乳回数や間食の配慮が大切である。</p> ● ストレスに注意 <p style="margin-left: 20px;">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。親にとってもストレスとなることから、遊び場の確保や保育ボランティアの支援等を考慮することも重要である。</p> ● 日頃飲み慣れている、食べ慣れている食品を用意 <p style="margin-left: 20px;">乳幼児の場合、ミルクや離乳食に嗜好があることから、乳幼児健診などを通じて、普段用いているメーカーのミルクや離乳食・特殊ミルクなどとともに、生活用品の備蓄を家庭に働きかけておく必要がある。</p> ● 備蓄の留意点 <p style="margin-left: 20px;">〔水の必要性〕</p> <p style="margin-left: 40px;">乳児の場合は、水分が不足すると脱水症状に陥り易くなり、ミルクや粉末の食品やフリーズドライの離乳食を調理するためには水は不可欠である。1人1日当たり2～3リットルの水は用意しておく必要がある。</p> <p style="margin-left: 20px;">〔乳幼児の場合（母乳保育の場合も備蓄）〕</p> <p style="margin-left: 40px;">家庭には普段使用しているメーカーの商品を余分に用意しておくこ</p> 						

<p>乳幼児</p>	<p>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、使用期限に留意して古くなる前に使い切り、新しい物と交換する。また、ミルクと一緒に予備のは乳瓶と乳首、ガーゼをセットしておく。</p> <p>〔離乳食を開始している乳幼児の場合〕</p> <p>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。（ただし、余震が続く間は火器の使用ができないことを想定する。）</p> <p>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、古くなる前に使い切り、新しい物と交換しておく。ディスポの皿やスプーン、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。</p> <p>〔食物アレルギーの乳幼児の場合〕</p> <p>震災後は、流通の事情が改善するまでは食物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、普段から必要な食料を余分に購入し、備えておく。</p> <p>避難所での対応が困難な場合、食物アレルギー用食品の要請を行う。</p>
<p>高齢者</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 脱水に注意 <p>高齢者の場合は、体内水分量が少なく「脱水」になりやすい。一般に体内の水分が失われると、疲労感、頭痛、食欲不振等に繋がる。</p> <p>特に、災害発症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、風邪などによる発熱、糖尿病などによる多尿及び感覚機能低下による口渇感の低下などのため、脱水になりやすい。</p> <p>水は、安静にしている時で1日に1.5リットル、活動している時は2.5リットル必要であり、心臓や腎臓などの病気で医師に水の摂取を注意されていない場合を除き、食事以外にも水分補給を行う必要がある。そのため、日頃からペットボトル入りの水などを用意するとともに、トイレが遠い場合も考えて排泄がしやすいポータブルトイレなどの備えも必要である。</p> ● 低栄養に注意 <p>高齢者の場合、食事の好みは淡白になり、また、野菜の煮物や漬け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難いが、意識しないと摂りにくい乳製品を取り入れ、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。</p> ● 備蓄の留意点 <p>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</p>

	<p>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、体調が弱いときに活用できる。</p> <p>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るので、とろみ剤を活用する。</p>
<p>便秘</p>	<p>● 排便のリズム</p> <p>震災後はトイレ不足や環境の変化等で生活リズムも狂い、食事もおにぎりやインスタント食品が多くなり便秘になる人が増加する。便秘の人には、食物繊維等の摂取や、排便のリズムに留意する。</p> <p>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。</p> <p>● 食生活のポイント</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 食物繊維の多い食品（例えば、野菜、果物、きのこ、海藻など） ⇒ 野菜等の惣菜（筑前煮、きんぴら、芋煮等）の真空パックや缶詰の利用、炊き出し等で実だくさんみそ汁の提供、果物の配給 ・ 朝食をしっかり食べ、便意がなくてもトイレに行って、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。 ・ 身体を動かすと、腸の動きが良くなるので、適度な運動をする。 ・ 水分が足りないと、便が固くなって便秘になるので、水やお茶を1日1リットル以上は摂るようにする。（医師に水の摂取を注意されている場合は、注意する。）
<p>高血圧</p>	<p>● 血圧に注意</p> <p>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。</p> <p>● 食生活のポイント</p> <p>〔塩分を控える〕</p> <p>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、塩分を控えることは重要である。</p> <p>〔体重管理〕</p> <p>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。</p> <p>〔アルコール摂取〕</p> <p>アルコールの摂取が多すぎると、血圧が高くなる。</p> <p>〔服薬状況〕</p> <p>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</p>

	<p>にする。緑黄色野菜や海草類など通常の食事ではあまり問題にする必要はない。</p>
<p>糖尿病</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 血糖のコントロール <p>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、野菜が不足しがちになる。</p> ● 食生活のポイント <p>〔バランスとリズム〕</p> <p>糖尿病の食事では、食べてはいけない食品は無いが、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。</p> <p>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ようにする。</p> <p>多尿がある場合は、脱水に注意する。</p> <p>〔菓子・嗜好品〕</p> <p>菓子やアルコールは、血糖の上昇に繋がるので控える。</p> <p>〔服薬状況〕</p> <p>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、食事内容に注意する。</p>
<p>腎臓病</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 病態に対応した指導 <p>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。</p> ● たんぱく質の制限 <p>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、病者用食品を用いるとよい。</p> <p>また、制限の範囲で良質なたんぱく質を摂取する必要がある。</p> ● 十分なエネルギー量 <p>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。</p> ● 塩分・水分の制限 <p>腎臓の機能が低下すると塩分や水が尿として排泄しにくくなり、むくみの原因となるので塩分制限を守ることが大切である。病態によっては水分のコントロールが必要な場合がある。</p>

	<p>● カリウムの制限</p> <p>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。</p> <p>※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。</p>
<p>食物アレルギー</p>	<p>● 指導のポイント</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>● アレルゲン除去食品の手配</p> <p>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用いる。</p> <p>● 加工食品に含まれるアレルギー表示の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 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) 保健機能食品・特別用途食品・いわゆる健康食品等の分類情報

医薬品 (医薬 部外品 を含む)				一般食品 (い わゆる健康食 品をふくむ) *健康補助食 品 (財)日本健 康・栄養食品 協会 (J H F A) の規格
	○栄養機能性食品 ★規格基準型	○特定保健用食品 ★特定保健用食品 ★疾病リスク低減 表示 ★規格基準型 ○条件付特定保健 用食品	○特別用途食品 ★病者用食品 *許可基準型 低たんぱく質食品 アレルゲン除去食品 無乳糖食品 総合栄養食品 *個別評価型 ★妊産婦、授乳婦用粉 乳 ★乳児用調整粉乳 ★えん下困難者用食品	
効果 効能 表示	●栄養成分含有表示 ●栄養成分機能表示 ●注意喚起表示 ●摂取目安量・摂取方 法 ●品質保持期限	●栄養成分含有表 示 ●関与成分表示 ●注意喚起表示 ●摂取目安量 ●品質保持期限	●栄養成分含有表示 ●保健用途の表示 (栄養成分機能)	●栄養成分含 有表示 (J H F A)

○保健機能食品制度業務については消費者庁食品表示課

(2) 介護食の情報

①嚥下補助食品 (増粘剤)

*粘度の順番はトロミのつきやすさであり、増粘効果
の高い順番に1～3であらわした。

主原料に よる分類	主原料・成分等	適応
1. でんぷ ん系	でんぷん	・ヨーグルト程度のとろみで飲み 込みやすい。 ・型に入れて固めた不均質ゲル (野 菜寄せ、そうめん寄せ) などは 型から出す時にべたつく。
2. グァー ガム系	マメ科グァーの胚乳成分を粉砕して得られる。 主成分は、ガラクトマンナンからなる多糖類で、 冷水に容易に溶け、高い粘性を発揮。	・ブレンダーにかけた食品、ピュ ーレ状にした食品、型抜き料理 に適している。
3. キサン タンガム 系	グラム陰性菌であるキサントモナス培養液から 分離して製造される。成分はグルコース、マン ノース、グルクロン酸などからなる多糖類。グ ァーガム等と併用で相乗的な増粘効果を発揮。	・低濃度のトロミづけには透明感 があり最適。 ・飲料のトロミづけ、あんかけ用 に適。

食事介護時の一口メモ

※食品にトロミをつけるのに片栗粉を用いるというのは、ごく一般的なことだが、介護食としては、危険なこともある。片栗粉はでんぷんでできているので、これは唾液に含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼによって分解される。口の中にためこんでしまう患者さんは、口腔内ででんぷんが分解されて、トロミがなくなり、水状になってしまう。

※同じことが全粥にも起こる。唾液のついたスプーンを使用しているうちに、器に入った全粥が水のようにになってしまう。こうなってしまうと、嚥下障害の人には危険なので増粘剤を入れたりして対応することも必要。これを防ぐには、全粥を小分けにして食介するか、唾液のついたスプーンで混ぜないなどが大切である。

②粥食の調理指導情報

粥と米と水も重量比、容量比

粥の種類	重量比		容量比	
	水	米	水	米
全粥（5倍粥、20%粥）	6	1	5	1
7分粥（7倍粥、15%粥）	9	1	7	1
5分粥（10倍粥、10%粥）	13	1	10	1
3分粥	16	1	12.5	1
おまじり	19	1	15	1

※粥食は60～70℃の適温で供する。

※保存がきく「オートミール」を常備している場合は、温かい牛乳をかけて少し膨潤させて調理したり、少し煮て「オートミール粥」にすると便利である。

③高齢者が食べやすい物・食べにくい物

食べやすい物	1. 噛まないで食べられる物（水を加えてよく煮たものなど）	粥、くたくたうどん、雑炊、シチュー、マッシュポテト、ヨーグルト
	2. 口の中でくずれるもの（繊維の少ないもの）	バナナ、パパイヤ、マンゴー、脂肪や水分の多い魚、アイスクリーム、ゼリー、ヨーグルト
	3. すべりがよく飲み込みやすいもの（水分の多い状態にして固めたもの）	各種豆腐、ムース、ゼリー、具なし茶碗蒸し、にこごり、
	4. 誤嚥しにくいもの（とろろ状、クリーム状のもの）	山芋や大根おろし、オクラのすりおろし
食べにくい物	1. 固かったり、繊維が多くて噛みにくいもの	ごぼう、生野菜、たけのこ、もやし、イカ、タコ、かまぼこ、貝、こんにやく
	2. 粘りがあったり、パサパサしたもの	もち、だんご（粘りのあるもの）、のり、カステラ、パン、菓物（パサパサしたもの）
	3. 上あごにくっつくもの	うすい菓物、うすいせんべい
	4. 凝集力のないもの	ピーナッツ、各種寒天寄せ、生の刻み野菜
	5. 誤嚥しやすいもの	お茶、ジュース、コーヒー、紅茶（さらっとしたもの）ケチャップ、かんきつ類、酢のもの、ドレッシング（酸味が強いもの）

資料3

■ 災害時の献立

栄養面での注意点

災害時の食事は、パン、おにぎり、弁当等に偏る場合が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが不足しがちです。牛乳・乳製品、大豆製品、野菜類（特に緑黄色野菜）、果物類を献立に組み入れるように心がけましょう。1品で主菜・副菜を満たせる具だくさんの汁物や煮物もよいでしょう。

また、現地での炊き出しは、救援物資の野菜、缶詰、レトルト食品、調味料を最大限に利用しましょう。

例) おにぎり……強化米を利用する（ビタミンB₁の不足を補う）

ちりめんじゃこ、ごま、塩こんぶ、わかめ、刻んだ漬物等を加える
（不足しやすいカルシウム、ビタミン類を補う）

雑炊にする。（具だくさんで、温かく、水分と一緒に補給できる）

汁物……温かく、具だくさんの汁物にする。

すいとんやシチューなどに牛乳やスキムミルクを用いてもよい。

（カルシウムの不足を補う。）

煮物……水煮や冷凍の野菜を利用するとよい。

野菜ジュースでケチャップ煮にする。

そうめんつゆ、ドレッシング等で味つけを簡単にする

水・手間がかからない。

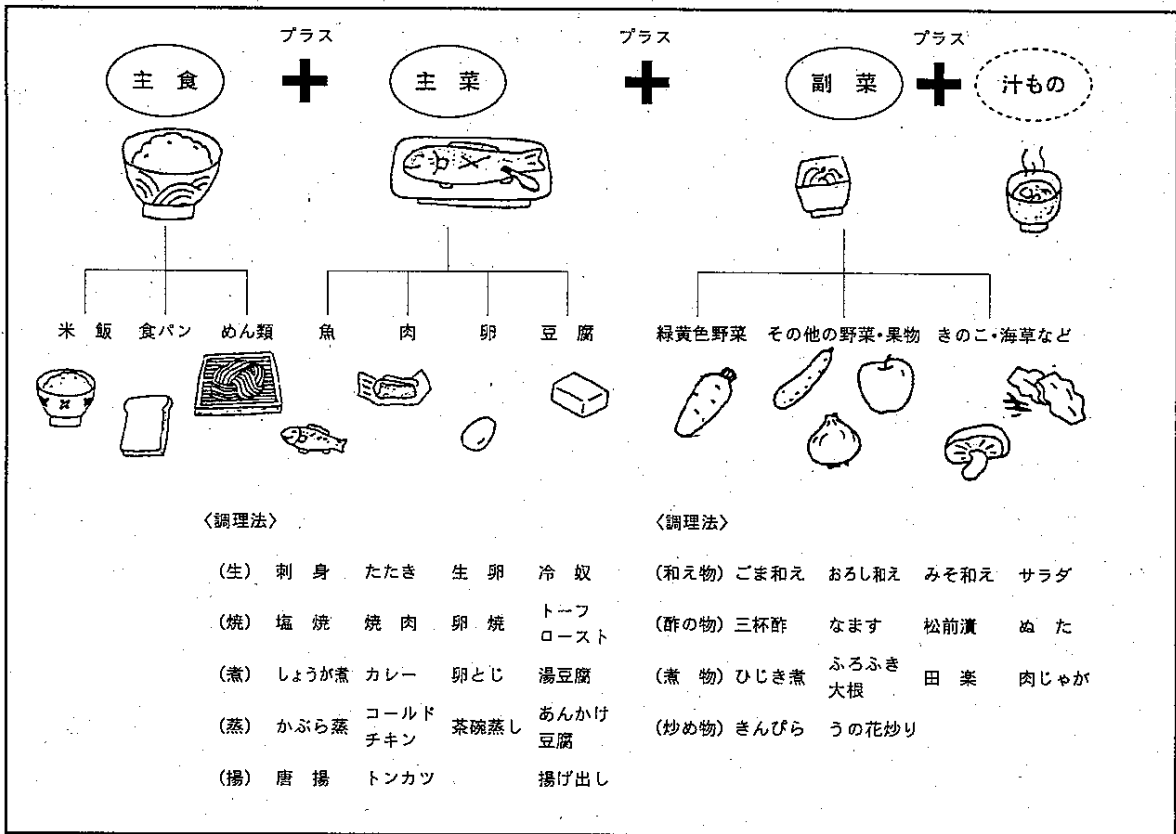
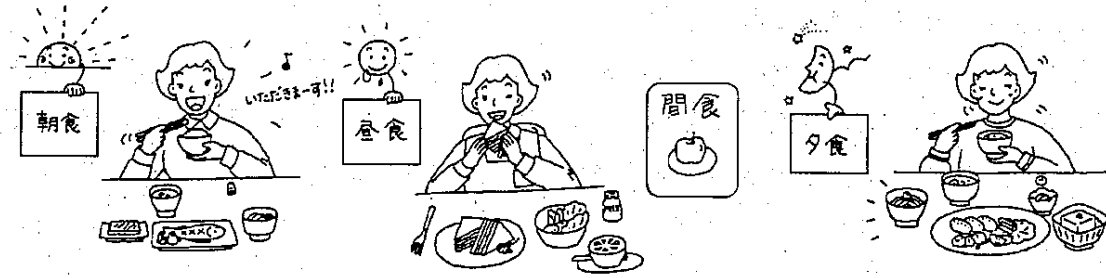
衛生面での注意点

- (1) 調理場所……直射日光やほこりを避ける所を選びましょう。
（屋外では、仮設テント等の使用、必要に応じてビニールシート、台、すのこ等も使用）
- (2) 容器・使用器具……直接に土やほこりがかからないようにビニール等で覆いましょう。
- (3) 提供する食品……提供直前に十分加熱しましょう。
- (4) 肉、魚介類……冷蔵（10℃以下）専用のクーラー等に入れ保管しましょう。
- (5) 野菜類……衛生的な容器、袋等に保管し、風通しがよく、温度の低い所で保管しましょう。
- (6) 使用水……水道水もしくは、ミネラルウォーターを使用しましょう。
- (7) 調理従事者……十分な手洗いと消毒をし、清潔な着衣に心がけましょう。
- (8) あえ物・盛りつけ…消毒済み手袋やビニール袋等を使用しましょう。
（水の節約にもなります。）
- (9) 食中毒防止のため、なるべく速やかに喫食するよう勧めましょう。

日常の献立のたて方・考え方・ポイント

健康を保ち、成人病を予防していくためには、体に必要な炭水化物、脂肪、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどの栄養素を過不足なくとることが大切です。

そのためには、主食と主菜、それに副菜をそろえ、料理に使用する食品の数を1日30食品を目標として、栄養バランスをとりましょう。



- (1) 主食は、米飯・パン・めん類などから何かを選びましょう。
- (2) 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品の中から1～2品を選び調理方法を選びましょう。
- (3) 副菜は、野菜類（海藻・きのこ・こんにゃくも含む）を主に芋類・豆類や魚・肉・卵・大豆製品も適宜組み合わせて献立を考えましょう。
- (4) 果物、牛乳は朝・昼・夕の3食または間食として用いましょう。
- (5) 味付けはうす味にしましょう。

【献立名】

菜 め し

材料名	1人分量	総量()
米	80 g	
水	120	
塩	0.5	
大根葉	15	
いりごま	1	

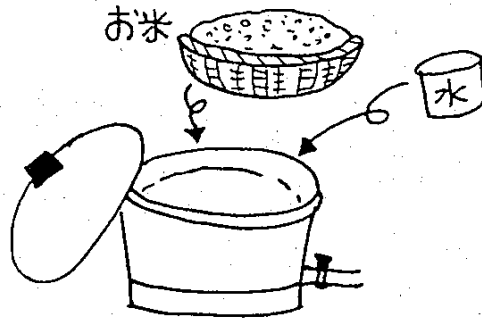
1人分栄養価

エネルギー	294kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	1.5 g
鉄分	0.9mg
カルシウム	49mg
塩分	0.5 g

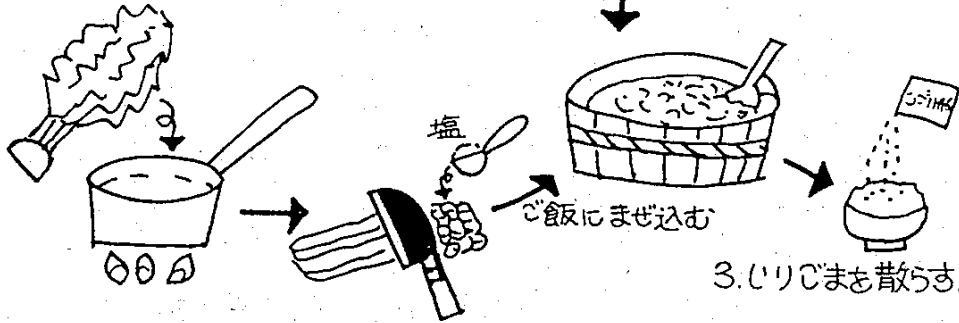
【作り方】

- ①米は洗って分量の水を加えて炊く。
- ②大根葉はさっとゆがき、こまかく刻んでよく水気を絞る。塩をまぶし、ご飯に混ぜ込む。
- ③いりごまを散らす。

1.米は洗って分量の水を加えて炊く。



2.大根葉はさっとゆがき
こまかく刻む。塩をまぶす。



3.いりごまを散らす。

《備考》

- *強化米を米の0.5%程度加え、ビタミンB₁の補給をはかる。(米1kgに強化米5g混入)
- *サケフレークやちりめんじゃこをいっしょに混ぜ込んでもよい。
- *大根葉の代わりに小松菜やかぶの葉を使ってもよい。

材料の組み合わせ(米80gに対する目安量)

サケフレーク(又は甘塩さけ)	20	さけ(缶)	10
青じそ	1	まぐろ油づけ(缶)	20
		青じそ	1
		塩	0.5

【献立名】

豚 汁

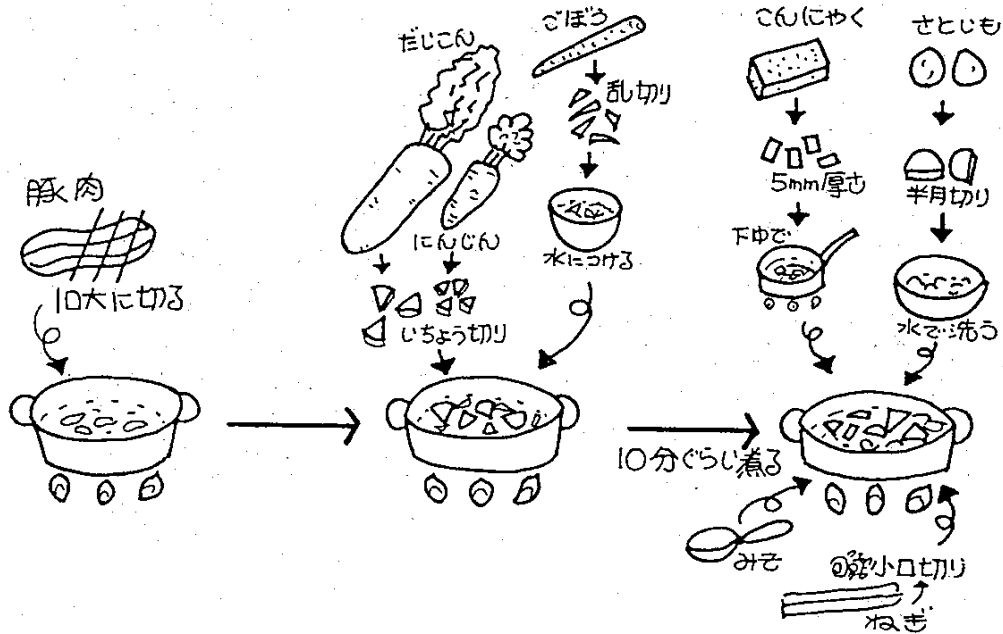
材料名	1人分量	総量()人分
豚 肉	20 g	
大 根	30	
にんじん	20	
ご ぼ う	20	
さといも	30	
こんにゃく	30	
ね ぎ	10	
だ し 汁	150	
み そ	10	

【作り方】

- ①豚肉は1口大に切る。
- ②大根、にんじんは5mm厚さのいちよう切り
ごぼうは乱切りにして水につけ、アク抜きをする。
- ③こんにゃくは5mm厚さで野菜に合わせた大きさに切りゆでておく。
- ④さといもは半月切りにし、水で洗う。
- ⑤ねぎは1cmくらいの小口切りにする。
- ⑥鍋にだし汁を入れて火にかけ、煮立ったら豚肉、大根、にんじん、ごぼうを加え10分くらい煮る。こんにゃく、さといもを加え、野菜がやわらかくなったらみそを入れ、ねぎを加えて火をとめる。

1人分栄養価

エネルギー……120kcal
たんぱく質……6.6g
脂質……4.9g
鉄分……1.5mg
カルシウム……62mg
塩分……1.3g



《備考》

- *つきこんにゃくや冷凍さといもを使うと便利です。
- *材料を油で炒めて煮るとコクが出る。
- *スキムミルクを少量加えてもよい。
- *具はこのほか、鶏肉、豆腐、油揚げ、さつまいも、じゃがいも、れんこん、しいたけなどを使用してもよい。

—缶詰を利用して— [主菜]

さば玉

材 料 (2人分)

さば缶詰	1缶
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	少々
砂糖	適宜
しょうゆ	適宜
酒	適宜
卵	3個

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにしてサラダ油で炒め、さば缶の汁気をきって加え、一緒に炒める。
- 2 砂糖、しょうゆ、酒を各少量加えて味を付け、溶き卵を入れてとじる。



野菜たっぷりのサラダやあえ物などで野菜をしっかり補いましょう。

—缶詰を利用して— [副菜]

五目豆

材 料 (2人分)

ゆで大豆	100g
昆布	50g
油揚げ	1/2枚
ごぼう	1/4本
人参	1/4本
ゆでたけのこ	30g
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

作り方

- 1 もどした昆布、油ぬきした油揚げ、ごぼう、人参、ゆでたけのこは1cm角に切り、ごぼうはさっと下ゆでする。
- 2 だし汁を煮立てて、大豆と1を入れ、調味料でゆっくりと煮含める。



魚、肉、卵料理などのメインの料理の付け合わせとして、また常備菜としても利用できます。余分に作りおきしておくとう便利です。

<1人分栄養価>

	さば玉	五目豆
エネルギー	234 kcal	156 kcal
たんぱく質	13.7 g	12.6 g
脂 肪	11.9 g	6.5 g
カルシウム	26 mg	176 mg
鉄 分	1.6mg	2.5mg
塩 分	3.0 g	1.5 g

【備蓄食品献立例】

～電気・ガス・水道を使わずにできる献立(1日1600kcal)～

	1日目		2日目		3日目	
	献立	1人分	献立	1人分	献立	1人分
朝食	・ロングライフパン ・ツナコーンとアスパラのサラダ	1缶(100g) ツナコーン(70g) アスパラ缶(60g)	・ロングライフパン ・ミックスフルーツ(缶)	1缶(100g) 1缶(75g)	・クラッカー ・イチゴジャム ・ミックスフルーツ(缶)	10枚(30g) 18g 1缶(75g)
昼食	・ご飯(アルファ化米) ・焼き鳥(缶) ・野菜ジュース	80g 1缶(80g) 1本(200ml)	・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)
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)
間食			・ビスケット ・野菜ジュース	5枚(30g) 1本(200ml)	・オレンジジュース	1本(200ml)

☆持ち出し用食品例…水道、ガス、電気が使えない場合

主 食:レトルトご飯、クラッカー、シリアル類(ドライフルーツ、ナッツ入り)、ビスケット、乾パン
 主 菜:肉・魚缶詰、魚肉ソーセージ、プロセスチーズ
 副 菜:野菜類缶詰、五目寿司の素、梅干、瓶詰佃煮等
 飲 料:水、お茶、野菜ジュース、果物ジュース、スポーツ飲料、スキムミルク
 嗜好品:果物缶詰、あめ、羊羹

賞味期限・消費期限のチェックも忘れずに！

☆買い置きしたい食品例…加熱調理むき

主 食:米(無洗米)、餅米、レトルトご飯、そうめん、そば、スパゲッティ、カップめん、パック入り餅、小麦粉、ホットケーキミックス
 主 菜:レトルト食品・缶詰(カレー、シチュー等)、肉・魚缶詰、ミートソース、高野豆腐、煮豆缶
 副 菜:インスタント味噌汁、乾物類(乾燥わかめ、ひじき、切干大根、削り節、春雨、干椎茸)、乾燥野菜(青菜、人参、ごぼう等)、海苔、佃煮、根菜類(たまねぎ、じゃが芋、人参等)
 飲 料:水、お茶、野菜ジュース、果物ジュース、スポーツ飲料、スキムミルク
 嗜好品:紅茶、インスタントコーヒー、果物缶詰、デザート缶詰、チョコレート、好みの菓子類

☆あれば便利

◎加熱に…カセットコンロ、アウトドア用コンロ、七輪、固形燃料、ライター、マッチ

◎調理器具代わりに、水の節約に

- ・ポリ袋大、小…ボール代わりに食品を混ぜる、漬ける、保存用に
- ・アルミホイル、ラップ…食器をおおい、汚れたら交換、調理に
- ・紙皿、紙コップ…洗い物を少なくし、水の節約
- ・キッチンばさみ…まな板なしで食材を切る
- ・缶切り、割りばし
- ・除菌ウェットティッシュ、除菌スプレー等…衛生保持

～電気が回復した段階の献立(1日2000kcal)～

	4日目			5日目		
	献立	食品名	1人分	献立	食品名	1人分
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) ・サンマ(缶) ・味噌汁(インスタント)	精白米 たまねぎ 人参 乾燥しいたけ 即席味噌 乾燥わかめ	100g 1/5個(35g) 1/5本(35g) 5g 1缶(70g) 15g 1g
昼食	・ご飯 ・切干大根の含め煮(薄口しょうゆ、砂糖で味付) ・味付け牛(缶)	精白米 切干大根 人参 たまねぎ うずら卵缶	100g 10g 1/3本(50g) 1/5個(40g) 3個(30g) 1缶(135g)	・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、薄口しょうゆで味付)	精白米 親子丼(レトルト) 高野豆腐 乾燥わかめ 人参	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) ・ジャーマンポテト	精白米 麻婆豆腐の素 高野豆腐 人参 たまねぎ 乾燥しいたけ じゃがいも ウィンナー(缶)	100g 1人前(50g) 1枚(15g) 1/3本(50g) 1/4個(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)	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 ・乾燥プルーン		1本(200ml) 50g 50g
	6日目			7日目		
	献立	食品名	1人分	献立	食品名	1人分
朝食	・ご飯 ・アスパラと切干大根のサラダ(+ドレッシング) ・味噌汁	精白米 アスパラ(缶) 切干大根 うずら卵(缶) 即席味噌 乾燥わかめ たまねぎ	100g 3~4本(50g) 10g 3つ(30g) 15g 1g 15g	・ロングライフパン ・ミックスフルーツ(缶)		1缶(100g) 1缶(75g)
昼食	・ロングライフパン ・味付け牛(缶) ・コーンスープ(インスタント)		1缶(100g) 1缶(70g) 1杯(150ml)	・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	100g 1つ 15g 5g
夕食	・ご飯 ・ポトフ(固形コンソメ、胡椒で味付) ・ミックスフルーツ(缶)	精白米 じゃがいも 人参 たまねぎ ウィンナー(缶)	100g 1/2個(70g) 1/3本(50g) 1/4本(50g) 45g 1缶(75g)	・ご飯 ・高野豆腐の含め煮(薄口しょうゆ、砂糖で味付) ・焼き鳥(缶)	精白米 高野豆腐 人参 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)
間食	・野菜ジュース ・ビスケット		1本(200ml) 5枚(30g)	・オレンジジュース		1缶(200ml)

■ 食生活支援参照ホームページの紹介

コンテンツ	内容
<p>▶ 避難所への食品供給・提供のために ・「<u>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</u>」に対応した食品構成例 【参考】<u>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</u>(PDF) (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>「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」算定を受け、これに対応する食品構成の一例を作成しました。</p>
<p>▶ 避難生活を少しでも元気に過ごすために (PDF) ・栄養・食生活 (<u>リーフレット PDF</u>) ・衛生管理 (<u>リーフレット PDF</u>) ・赤ちゃん、妊婦・授乳婦の方へ (<u>リーフレット PDF</u>) ・高齢の方へ (<u>リーフレット PDF</u>) (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>*リーフレット：被災者がご自身の健康を守るためのポイントをまとめています *解説：管理栄養士・栄養士等専門家向けにリーフレットの内容について詳細に解説 (社団法人 日本栄養士会と当研究所の共同制作資料)</p>
<p>▶ 災害時の栄養・食生活支援マニュアル (PDF) ・<u>専門職向け支援マニュアル</u> (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>災害時における管理栄養士・栄養士の支援活動の流れ、心構えや具体的な活動内容等 (社団法人 日本栄養士会と当研究所の共同制作資料)</p>
<p>▶ 災害時の栄養・食生活に関して (<u>詳細版 PDF</u>) (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>災害時の栄養・食生活に関連する各種ガイドライン等について、関連情報へのリンクをまとめました。災害への備えについてのサイトもあります。</p>
<p>▶ 避難生活での運動・身体活動の紹介 ・<u>一般の方向け(写真つき)</u> (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>避難生活での寝たきり・座りきり・エコノミークラス症候群等を予防するための運動・身体活動の紹介です。</p>
<p>▶ <u>ヨウ素摂取に関して</u> (国立健康・栄養研究所HP)</p>	<p>ヨウ素摂取に関する根拠のない情報にご注意下さい。</p>
<p>▶ <u>被災地での健康を守るために</u> (厚生労働省 HP)</p>	<p>避難生活での健康を維持するための事項</p>
<p>▶ <u>災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット</u> (日本小児アレルギー学会 HP)</p>	<p>ぜんそく、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーのこどもたちへの配慮 (お世話される方々、周囲の方々、行政の方々へ)</p>

資料5

賛助会員支援商品

	会員名	住 所	TEL	担当者	支援商品
1	旭化成ファーマ (株) 四国支店ヘルスケア 製品部	高松市天神前10-12 香川天神ビル6F	087-835-1231	浦賀まさみ	L-6 パウチ (30 個入) 製造日より 18 ヶ月 笑顔倶楽部 (24 個入) 製造日より 6 ヶ月 えがおゼリー (24 個 入) 製造日より 6 ヶ月
2	味の素 (株) 大阪支社 営業企画グループ	大阪市北区中之島 6-2-57	06-6449-5865	佐伯俊則	災害発生時に本社レ ベルで物流便を確保
3	(株) アルボース 広島 営業所	広島市南区段原 1 -2-2	082-506-4488	泉水正典	災害発生時の状況に 応じて対応
4	(株)H+Bライフサイエ ンス中四国ブロック (営業部中四国エリア)	広島県福山市新涯 町4-8-4	084-981-4710 080-2895-1729	井上 一	糖尿病患者向け 低カロリー-甘味料 (液状 620×12 本/ケース) 製造 後 3 年 低カロリー-ジャムスティック (35 本入×12 箱/ケース) 製 造後 1 年 低カロリー-キャンディー (40 袋 /ケース) 製造後 1 年
5	伊那食品工業 (株) 岡 山営業所	岡山市北区平田 101-101	086-242-5588	八嶋健二郎	
6	大塚製薬 (株) 高松出 張所	高松市勅使町字田 中84-1	087-867-1225	藤田順久	災害発生時の状況に 応じて対応
7	尾家産業 (株) 高松営 業所	高松市勅使町310番 地	087-815-3591	所長 越智賢一	災害発生時の状況に 応じて対応
8	(株) オーヤラックス 高松営業所	高松市築地町16-12	087-834-0501	西谷政剛	ピューラックス S (1800ml×6 本) 製造 後 1 年 アルファー (500ml× 15 本) 製造後約 2 年
9	カゴメ (株) 四国支店	高松市松福町2-4-4	087-821-7138	大藤常成	本社対応
10	キューピー (株) 高松 支店 フードサービ ス営業ヘルスケア課	高松市松縄町48-9	087-868-2611	村上朋世	農林水産省を通じて 対応 (育児食、お粥、 水、流動食等)
11	けんたくん 高松東 店	高松市一宮町718- 4	087-805-9122	松澤 圭	冷凍弁当 (約 5 ヶ月)
12	サラヤ (株) 岡山営 業所 食品衛生部	岡山市南区西市 97-1	086-245-2226	山本剛司	ヒビスコール SH (10 ×10 本) 3 年

	会員名	住 所	TEL	担当者	支援商品
13	(株) 三和化学研究所 総務部総務グループ	高松市番町1-6-1 住友生命高松ビル3 階	052-951-8130	前川和則	災害発生時に判断
14	(株) たまも 営業部	高松市三谷町2118	087-889-2131	藤田信二	フルーツ缶詰 (みかん・パイン・黄桃・白桃等の1号缶) (6缶入) 1~3年 しょうゆ豆1kg袋 (10袋入) 3~6ヶ月
15	テルモ (株) 高松支店	高松市今里町 1-16-8	087-831-0789 080-1005-7233	野崎功一	濃厚流動食 (テルミール等 125ml×24本/箱) 製造から6ヶ月
16	中澤氏家薬業 (株) 香川本社	綾歌郡綾川町陶 1193-7	087-876-5178	坪田正人	災害発生時に対応
17	ハウスウェルネスフーズ(株) 中四国支店 高松出張所	高松市上福岡町 2047-6	087-842-1380	島田高宏	災害発生時に、ビタミン、ミネラルなどの補給商品に対応検討
18	三島食品 (株) 広島営業所	広島市中区猫屋町 3-2 猫屋ビル2F	082-233-0015	石田勝也	ふりかけ (1000袋入) 10~12ヶ月保存 トト惣菜 (0.5~1kg×10入) 2年保存可
19	(株) 明治 中四国支社 健康栄養営業統括部	高松市今里町 2-11-3	087-863-1600	富永有美	災害発生時の状況に応じて、可能な限り対応
20	香川ヤクルト販売 (株) 総務部企画CS推進課	高松市林町1479-1	087-869-8960	長尾志津代	災害発生時に対応
21	(株) マメックス	愛知県北名古屋市 宇福寺中朴12番地	0568-26-4555	高原幸司	災害発生時の状況に応じて対応
22	(株) 三崎水産 高松営業所 営業部	高松市香南町吉光 25-1	087-879-8955	大西俊徳	お茶ペットボトル (500ml×24本)

災害時栄養・食生活支援 連絡先一覧

名 称	TEL	FAX
公益社団法人 香川県栄養士会	087-811-2858	087-811-2859

【 県保健所及び市町 】

名 称	栄養・食生活支援担当	TEL	FAX	災害対策担当課	TEL	FAX
香川県	健康福祉総務課	087-832-3273	087-806-0209	防災局 危機管理課 総務・消防グループ	087-832-3182	087-831-8811
東讃保健 福祉事務所	健康福祉総務課	0879-29-8251	0879-42-5881	安全・安心対策班	0879-29-8252	0879-42-5881
さぬき市	国保・健康課	0879-52-2518	0879-52-4727	総務課(危機管理係)	087-894-1111	087-894-4440
東かがわ市	保健課	0879-26-1229	0879-26-1339	総務部 総務課	0879-26-1214	0879-26-1332
三木町	健康福祉課	087-891-3304	087-898-1994	総務課(消防交通係)	087-891-3301	087-898-1994
直島町	住民福祉課	087-892-3400	087-892-3888	総務課	087-892-2222	087-892-3888
小豆総合 事務所	保健福祉課	0879-62-1373	0879-62-1384	安全・安心対策班	0879-62-1373	0879-62-1384
土庄町	健康増進課	0879-62-1234	0879-61-1231	総務課	0879-62-7000	0879-62-4000
小豆島町	保険事業課	0879-82-7006	0879-82-1120	総務課(行政防災係)	0879-75-1700	0879-75-1500
中讃保健 福祉事務所	健康福祉課	0877-24-9961	0877-24-8341	安全・安心対策班	0877-24-9962	0877-24-8341
丸亀市	健康課	0877-24-8806	0877-24-8830	消防本部 危機管理課	0877-25-4006	0877-25-4007
坂出市	けんこう課	0877-44-5006	0877-44-5068	職員課 危機監理室 防災係	0877-44-5023	0877-44-5032
善通寺市	保健課	0877-63-6308	0877-63-6368	総務部総務課	0877-63-6302	0877-63-6350
宇多津町	健康増進課 保健センター	0877-49-8008	0877-49-8837	総務課(行政係)	0877-49-8013	0877-49-0511
綾川町	国保総合保健施設 えがお	087-876-2525	087-876-3362	総務課	087-876-1906	087-876-3120
琴平町	健康推進課	0877-75-6723	0877-75-6724	総務課(総務・管財係)	0877-75-6700	0877-73-2120
多度津町	福祉保健課	0877-32-8500	0877-32-8506	総務課(行政係)	0877-33-1110	0877-33-2550
まんのう町	健康増進課	0877-73-0126	0877-73-0111	総務課	0877-73-0100	0877-73-0112
西讃保健 福祉事務所	健康福祉総務課	0875-25-3082	0875-25-6320	安全・安心対策班	0875-25-4066	0875-25-6320
観音寺市	健康増進課	0875-23-3964	0875-25-5900	企画課(危機管理係)	0877-23-3917	0877-23-3920
三豊市	健康課	0875-73-3014	0877-73-3021	総務課	0877-73-3000	0877-73-3022
高松市保健所						
高松市	保健センター 栄養係	087-839-2363	087-839-2367	危機管理課	087-839-2184	087-839-2190

【 関係団体 】

名 称	TEL	FAX
公益社団法人 日本栄養士会 (災害対策本部)	03-3295-5151	03-3295-5165