

# 災害時の 食事管理について



## はじめに

災害が起きると、食事や栄養に関する問題が後回しになってしまいます。食料備蓄が足りない、支援物資が届かない、避難所では菓子パンやおにぎり等、栄養バランスの偏った食事が続く、避難所に行けない人はそれすらありつけない、被災のストレスで食べられない、こんな風に災害が起きた時に発生する食と栄養の問題はたくさんあります。

いつ起こるかわからない災害に備えるため、平常時での普及啓発も含め、このような資料を作成することに至りました。みなさんの健康保持のためにお役立てください。

## 資料の内容

災害時の避難所等において、栄養バランスに配慮した食事、又は、食事内容に配慮が必要な方（子ども・高齢者・慢性疾患患者等）に可能な限り適した食事を調整できるよう、食事内容等の健康保持のポイントをまとめました。

- ☒ 見やすい場所(黒板や掲示板等に)貼って使用できます。
- ☒ スタッフ・避難者等の情報共有に活用できます。
- ☒ 参考資料としても活用できます。

# 災害時献立作成のポイント

災害時も

## 副菜

(野菜・きのこ・いも・海藻類)

ビタミン・ミネラル・食物繊維の給源  
体の調子を整える



主食・主菜・副菜を揃えた献立が理想的です

## 主菜

(肉・魚・卵・大豆製品)

たんぱく質の給源  
筋肉や身体を作る材料となる



## 主食

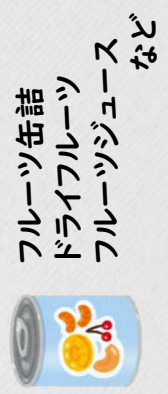
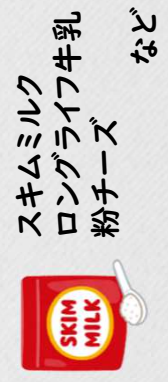
(ご飯・パン・麺)

炭水化物を多く含むエネルギーの給源



プラスして 1日1回程度

牛乳・乳製品 果物 をとりましょう



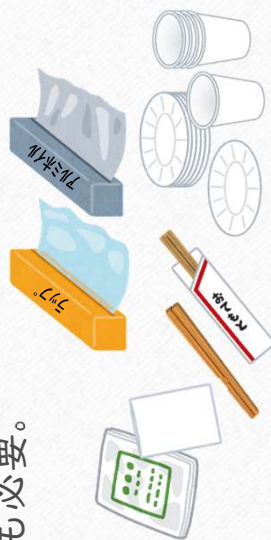


# 災害時の 食器

## 断水のため 洗い物を減らしたい！

■盛りつけの際や取り皿に、ラップやポリ袋を被せる。食事後に汚れたラップやポリ袋のみを外して捨てることで、ゴミの量を少なくできるメリットがある。お皿は汚れずに次の食事の時には洗い物なしで使うことが出来る。

■紙皿や紙コップを準備しておくことも必要。



使える食器がなくなった…  
あなたはどうしますか？



ペットボトルが器に



新聞紙や広告紙が  
コップやお皿に



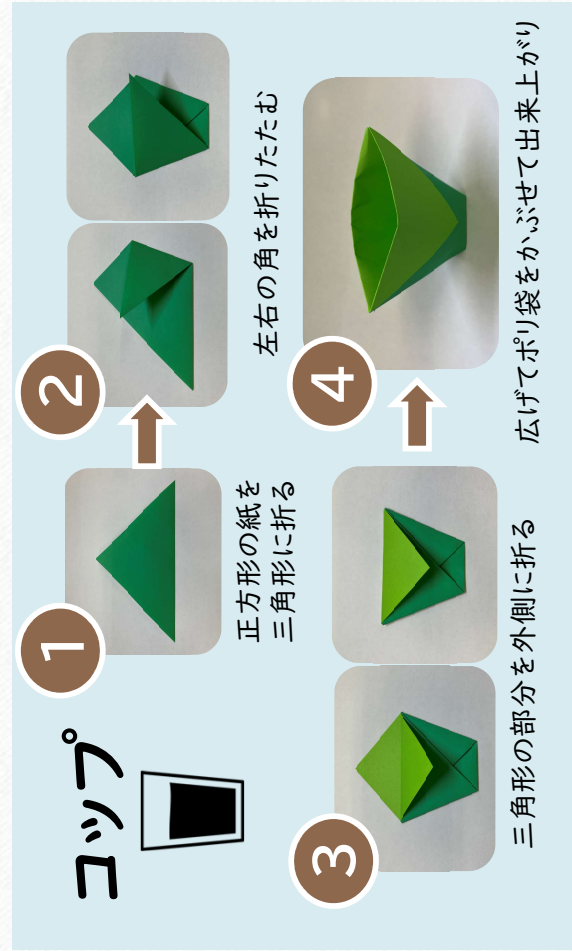
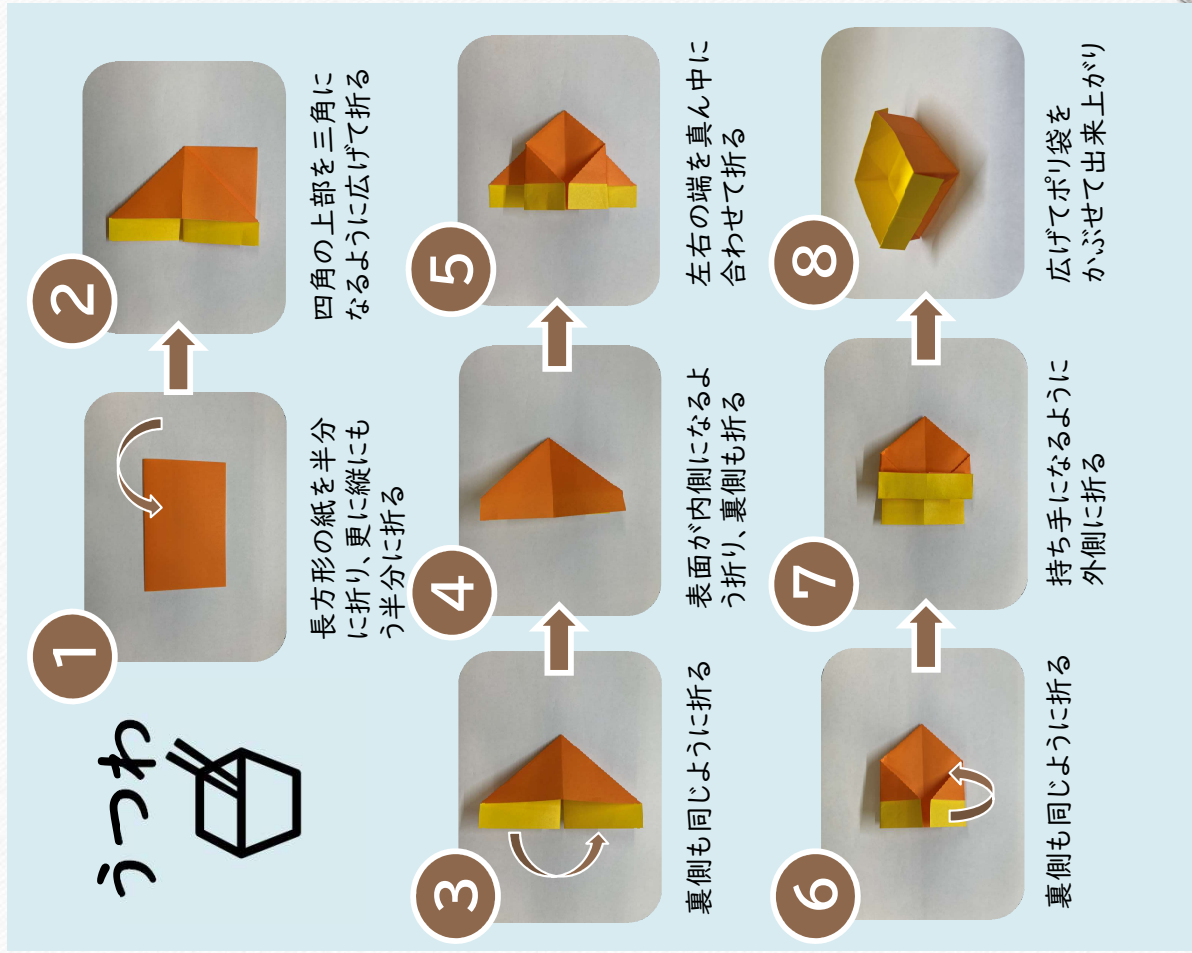
牛乳パックが  
スプーンに



# 簡易食器の作り方



やってみよう!!



# 子ども・高齢者の食事

まずは、炊き出し・支援物資が無理なく食べられるかを確認しましょう。

- ・かたさ…きちんと噛めているか、かたくはないか

※入れ歯を無くした・合わない方は周囲に相談しましょう。

- ・大きさ…大きくて食べにくい

- ・とろみが必要か…食べる時に飲み込みにくい、むせていないか



## 食べやすくするポイント



### ◆やわらかくする

- ご飯類はお湯やスープを入れてふやかし、おかゆや雑炊のようにする。

調理器具がそろっている場合は、水分を加えて調整する。

- 野菜類は、水分を加えて再調理し、食べやすいやわらかさに調整する。

### ◆とろみをつける

- ポタージュスープなどとろみがある食品と一緒に食べることも良い。

- パン類は牛乳やスープ、ジュースなどに浸すと食べやすくなる。

- 片栗粉やとろみ剤がある場合には、とろみをつける。

### ◆大きい食材は小さくする

- 包丁やハサミ（調理用）で食べやすい大きさに切る。

- フォーク等で食べやすい大きさにつぶす。

片栗粉…片栗粉を同量の水で溶き、少しずつ加えてとろみをつける。  
とろみ剤…食品表示を確認し、使用方法のとおり調整する。

### 温かい食べ物はホッとします

耐熱のポリ袋にご飯やおかずを直接入れ、お湯につけることで温めることができます。



キッチンばさみ



フォーク







# 食物アレルギーをお持ちの方へ

自己判断は厳禁です。対象者が子どもの場合は、必ず家族が食事内容を確認しましょう。

食物アレルギーをお持ちの方は…

- 受付の際、食物アレルギーがあることを伝える。
- 受付にてサインプレートを受け取り、必要事項を記入する。
- 既製品が配られた場合は、「食品表示」を確認する。
- 炊き出しの場合は、原材料・調味料等、使用したものを確認する。
- 不安や心配なことは、必ず周囲に確認する。

サインプレート アレルギーがあることを  
周囲に伝えましょう!!

**食物アレルギーがあります**

**食べられません!!**

食品名を記入する

氏名



アレルギー  
症状が出た  
ときは、速や  
かに助けを  
求めましょう

アレルギー  
があることを  
周囲に伝え、  
支援を受け  
られるよう  
にしましょう



サインプレートを持っている人を見かけたら

周囲の方の  
配慮も大切です

- 食べ物や飲み物を配る場合は、注意して対応する。
- 避難の際、家から持ち出した食べ物や飲み物を共有する場合は、本人や家族に確認する。

# 食物アレルギー サインプレート

～切り取って活用してください～



ネームホルダーに入れて首にかけたり、見える場所に身に着けたりして、周囲に食物アレルギーがあることを伝えましょう！

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

食物アレルギーがあります

食べられません！！



氏名

## 災害時の食事管理

# 血圧が高い方へ

血圧は環境の変化やストレスにより上昇・変動しやすくなるため、予防対策をすることが大切です。

※血圧の正常値は収縮期血圧が130mmHg以下、拡張期血圧は85mmHg以下です。

## 気をつけたいポイント

### ■減塩を心がける！

配られる食材に多い、おにぎり・カップラーメン・缶詰などの食品は、食塩量が多い傾向にある。高血圧の方の減塩目標量は、**1日6g未満**とされているため、食品を選び、バランスの良い食事をとることが大切となる。

**塩分が少ない商品を選ぶ**

※成分表示を確認する  
おにぎり（1個当たり）

|       |     |
|-------|-----|
| エネルギー | 〇〇g |
| タンパク質 | 〇〇g |
| 脂質    | 〇〇g |
| 炭水化物  | 〇〇g |
| 食塩相当量 | ●●g |

食塩量：2.4g

食塩量：6.2g

**汁は残す**

※汁が塩分の半分以上を占める

**できるだけ食事バランスを整える**

+α +α

### ■水分補給はしっかりと

血栓・脱水予防のために、1日1Lを目安に、水又はお茶で水分をとる。トイレの回数が増えることを気にして水分制限をすることは危険。



### ■毎日、血圧をはかる

災害時は、普段の血圧とは大きく異なる場合がある。  
血圧が140/90mmHg以上であれば、周囲や医療スタッフに相談する。



**災害高血圧に注意！**

### ■寒さ対策をする

冬場に被災した場合、寒さで血圧が上昇することがある。その際は、下半身を中心に温める。



### ■睡眠は十分に！

眠っている間に副交感神経が働き、血圧の上昇を防ぐため、日中の適度な活動と夜間6時間以上の睡眠が確保できるように工夫する。





# 糖尿病の方へ

血糖値は食事内容や量・活動量などにより変動します。血糖値の正常値は、**空腹時で70～99mg/dL未満、食後2時間で70～139mg/dL**です。血糖値の急上昇を予防するためには、可能な範囲での食事管理が大切です。

## 食事のポイント



ゆっくりよく噛んで  
時間をかけて食べる



できるだけ決まった時間に  
食事をするようにする

食べきれない分は残す

塩分の多い汁は残す



菓子パンやジュース、  
缶詰のシロップは控える

配給や備蓄品で野菜や  
きのこ、海藻類など食物繊維  
が多い食品がある場合は  
積極的に食べる



脱水や便秘予防のため、  
こまめに水分をとる

血糖値を上げにくい  
順番で食べる  
最初に野菜・きのこ・海藻類  
→次に魚・肉・卵・乳製品→  
最後にごはん・パン



配給される食事の  
カロリー目安  
(約500kcal)



おにぎり2個 400kcal



牛乳 120kcal



わかめをプラス  
して食物繊維up

汁は残して  
食塩量down



カップラーメン  
400～500kcal



お茶 0kcal



みかん 40kcal

# インスリン治療をされている方へ

インスリンは命を支える大切な薬です。インスリン注射ができなくなることで高血糖、インスリン注射中に食事が摂れない、または不足することで低血糖を招く恐れがあります。インスリンの確保と低血糖への対処が必要です。

## インスリン治療継続のためにすること

1. 持ち出せたインスリンの量を確認する



2. 避難所の医療救護班に、自分はインスリンが必要な糖尿病患者であること、何日分のインスリンを持っているかを伝える



3. 避難所の周りの方にも糖尿病のため食事や運動に配慮が必要なことを言える範囲で伝える

## 低血糖の症状と対処法

参考：公益社団法人 日本糖尿病協会

※ 血糖値の正常値：空腹時→70~99mg/dL 食後2時間→70~139mg/dL

| 血糖値        | 症状                         | 低血糖時の対処                                                         |
|------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 70mg/dL    | 空腹感、眠気、脱力感・冷汗、手足のふるえ、動悸・頻脈 | ■ブドウ糖がある場合<br>5~10g程度をとる                                        |
| 50mg/dL    | 集中力低下、落ち着かない、目のかすみ・頭痛、生あくび | ■ブドウ糖がない場合<br>ブドウ糖や砂糖を含む甘いものをとる                                 |
| 40mg/dL    | 顔面蒼白、何をしているかわからない、意識を失う    | ・砂糖10~20g<br>・コーヒーのスティックシュガーやガムシロップ<br>・ジュース・ラムネ<br>・クッキー・乾パンなど |
| 30~20mg/dL | けいれん<br>低血糖昏睡              | グルカゴン製剤（注射・点鼻）<br>ブドウ糖製剤（注射）                                    |



# 慢性腎臓病の方へ

まず優先することはエネルギーの確保です。エネルギーが不足してしまうと、体が筋肉などを壊してエネルギーを作ろうとします。その結果、血液中に老廃物が増え、腎臓に大きな負担がかかります。そのような状態を防ぐためにも、エネルギーの確保を心がけます。さらに、腎臓に負担をかけるカリウムや塩分がどんなものに含まれているのか知っておくことも大切です。

## 注意点・対応方法



### おにぎり

塩分

カリウム

梅干や昆布などの具材が入っており、塩分やカリウムが多い。  
エネルギー補給のためには必要な食材であるため、食品表示の塩分量を確認し、数値が少ないものを選択する。



### カップ麺

リン

塩分

麺にはリンが含まれているため、麺を戻した湯は捨て、新しい湯でスープを溶く方が良い。  
スープを残すことで、食塩と水分の摂取を抑えられる。

少

### お茶

多

カリウム

麦茶 → 玄米茶 → 紅茶 → ウーロン茶 → せん茶 → コーヒー の順に

カリウム量が増える。商品によって異なるが、  
お茶やカテキンなどの成分が濃いことを謳っている商品は、カリウムが他の商品の2倍以上含まれていることが多いため、注意しましょう。



## スポーツ飲料

塩分

リン

食塩量とともにリンが多い商品もあるため注意が必要。  
水で薄めて飲む方が体への負担が少ない。



### 果汁ジュース

カリウム

果汁100%のものはカリウムが多い。  
できる範囲で“100%ではない”  
果汁飲料を選ぶ。



### 野菜ジュース

カリウム

ビタミン補給の目的で配られるが、  
カリウムが多いため飲みすぎに注意が必要。



# 人工透析をされている方へ

透析を受けている方は、透析が受けられない状況下の場合、普段より一層厳格に食事管理することが大切です。

## エネルギーをしっかりとろう！

エネルギー摂取不足になると、筋肉などを壊してエネルギーを作ろうとする。その際、尿素窒素とカリウムが血液に流出し、増加してしまう。尿毒症、高カリウム血症にならないためにも、**エネルギーはきちんと確保**する。ポイントは、**たんぱく質の量が少なく、エネルギー源となる食品を摂る**こと。

例えば… 甘味食品（砂糖、ジャム）、デンプン食品（春雨、片栗粉）、油脂類（バター・マーガリン・マヨネーズ・食用油）

## カリウム・塩分はいつもよりも少なめに！

透析ができなければ毒素や電解質や水が溜り、尿毒症や高カリウム血症、心不全のリスクが高くなる。たんぱく質や塩分は日頃の3分の2、カリウムは半分ほどにしておく。特に災害時などに配られる果物ジュースや野菜ジュースなどはカリウムや水分の摂りすぎにつながるため、要注意。

## どれを選ぶ？

| それぞれ<br>1個分 | 梅おにぎり<br>120g | 塩おにぎり<br>120g | ラーメン    | バナナ    | メロンパン   | ロールパン  | ぶどうパン   | クロワッサン  |
|-------------|---------------|---------------|---------|--------|---------|--------|---------|---------|
| エネルギー       | 178kcal       | 204kcal       | 403kcal | 77kcal | 276kcal | 95kcal | 102kcal | 179kcal |
| カリウム        | 78mg          | 37mg          | 189mg   | 324mg  | 77mg    | 33mg   | 80mg    | 36mg    |
| 塩分          | 2.4g          | 0.6g          | 6.2g    | 0g     | 0.4g    | 0.36g  | 0.38g   | 0.48g   |

| それぞれ<br>1個分 | 乾パン<br>(5個分) | かりーメイト<br>(2本分) | アルファ化米<br>(1袋) | クラッカー<br>(6枚分) | さば水煮    | ツナ缶     | さんま蒲焼   | みかん小缶<br>詰(果肉170g) | みかん    |
|-------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|---------|---------|---------|--------------------|--------|
| エネルギー       | 60kcal       | 200kcal         | 426kcal        | 85kcal         | 380kcal | 187kcal | 214kcal | 109kcal            | 49kcal |
| カリウム        | 24mg         | 49mg            | 73mg           | 28mg           | 520mg   | 161mg   | 238mg   | 128mg              | 150mg  |
| 塩分          | 0.2g         | 0.47g           | 0g             | 0.4g           | 1.8g    | 0.63g   | 1.43g   | 0g                 | 0g     |

## 避難所でのQ & A



避難所で汁物を提供してくれた。  
透析をしているから水分を控えめに  
にしたかったが言い出せなかった。  
工夫があったら教えてください。

制限内容を記入したマイカード  
を事前に作っておきましょう！  
※ 画用紙にマジック等で大きく書く



### サインプレート 例1

私は透析患者です。  
トマトジュース、野菜ジュース、  
バナナ、干し芋、ナッツ類などの  
**カリウムが多い食品を  
控えています。**  
宜しくお願いいたします。

### サインプレート 例2

**水分・塩分を制限しています！**  
私は透析患者です。  
医師の指示により制限しています。  
**汁を半分にしてください。**  
お手数おかけしますが、  
宜しくお願いいたします。



## 資料番号

|      |                 |
|------|-----------------|
| 資料1  | 災害時献立作成のポイント    |
| 資料2  | 災害時の食器          |
| 資料3  | 簡易食器の作り方        |
| 資料4  | 子ども・高齢者の食事      |
| 資料5  | 食物アレルギーをお持ちの方へ  |
| 資料6  | 食物アレルギー サインプレート |
| 資料7  | 高血圧をお持ちの方へ      |
| 資料8  | 糖尿病の方へ          |
| 資料9  | インスリン治療をされている方へ |
| 資料10 | 慢性腎臓病の方へ        |
| 資料11 | 人工透析をされている方へ    |

令和6年3月発行

作成

峡南保健所管内行政管理栄養士業務検討会

|       |         |              |
|-------|---------|--------------|
| 峡南保健所 | 健康支援課   | 0556-22-8155 |
| 市川三郷町 | いきいき健康課 | 055-224-9010 |
| 身延町   | 福祉保健課   | 0556-20-4611 |
| 南部町   | 福祉保健課   | 0556-64-4836 |
| 富士川町  | 福祉保健課   | 0556-22-7207 |