

下痢・嘔吐のときの食事

☆下痢〔食事〕

①出来るだけ水分を摂るようにしましょう。

お茶、飲料水、スポーツ飲料、栄養強化のジュース類

②温かい物を少量ずつ食べるようにしましょう。

*特に冷たい物、炭酸、アルコールを含むものは避ける

③よく噛んで食べましょう。

④次の食品は控えましょう。

生食・・・刺身、生野菜サラダ

硬いもの、繊維の多いもの・・・貝類、干物、くん製品

山菜類、セロリ、漬物

⑤少し食べられる様になれば、お粥・煮込みうどん

などを食べてください。

〔生活〕

手洗いをしましょう。

*特に排便後、便を取り扱った時は、石鹸で十分に洗い、

よくすすぐ。手ふきタオルも常に清潔な状態にする。

☆嘔吐〔食事〕

①乳製品・柑橘類は避けましょう。

②症状がおさまり次第、下痢の食事に準じます。

〔生活〕

手洗いをしましょう。

*特に吐しゃ物を取り扱った時は十分に洗う。

妊娠中・授乳期

お名前： _____

貧血・月経時

お名前 _____

1日3回の食事をしっかりとりましょう。
 塩分のとりすぎに注意しましょう。
 支援食品からお勧めするもの

①ブイクレスまたはポチプラスを1日1本

(もしくはマルチビタミン&ミネラルを1日2粒)

②栄養士がお勧めするカルシウム補給



食品、乳製品。

医療チームとこまめに連絡をとるようになしてください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

1日3回の食事をしっかりとりましょう。

支援食品からお勧めするもの

ブイクレスまたはポチプラスを1日2本

(もしくはマルチビタミン&ミネラルを1日4粒)

(* 食事のすぐあとに飲んでください。

改善しない場合は、医療チームへ
 ご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

アレルギー

お名前： _____

医療チーム・食事（炊事）班に食べてはいけないものを申し出てください。食べる前に、原材料の確認をしてください。

食べてはいけない食品

--



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

糖尿病

お名前： _____

ごはんの食べすぎに注意しましょう。野菜を多くとれるよう心がけましょう。食事と食事のあいだの間食は控えましょう。支援食品からお勧めするもの

- ① ブイクレスを1日1本
- ② 食事のまえにSOYJOY(ソイジョイ)

血糖値が気になる方は、医療チームへご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

高血圧症

お名前： _____

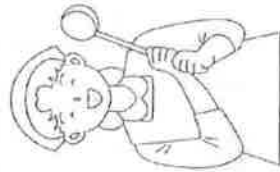
味噌汁などの汁物は塩分が高いので、全部飲まないようにしましょう。

せんべい等のとりにぎに注意しましょう。

支援食品からお勧めするもの

①野菜ジュース

購入できる方は、野菜類や果物など改善しない場合は、医療チームへご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

脱水症状

お名前： _____

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給してください。

飲むときは、ゆっくり飲んでください。支援食品からお勧めするもの

①飲み物（ペットボトル）

購入できる方は、スポーツ飲料など改善しない場合は、医療チームへご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

お名前： _____

お名前： _____

口内炎

風邪をひいている

野菜のとり方が少なくなっていることが原因のひとつとして考えられます。

3回の食事をしっかりとってください。

支援食品からお勧めするもの

支援食品からお勧めするもの

①ブイクレスまたはポチプラス

①カロリーメイト

②ブイクレスまたはポチプラス

改善しない場合は、医療チームへご相談ください。

水分補給を心がけてください。改善しない場合は、医療チームへご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

お名前： _____

下痢ぎみ

医師から、病気の疑いがないと
診断された方へ

- ①よく噛んで食べてください。
- ②水分補給を心がけてください。
- ③体を冷やさないように気を付けてください。

改善しない場合は、医療チームへご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

お名前： _____

便秘がち

支援食品からお勧めするもの

- ①SOYJOY (ソイジョイ)
- ②食物繊維の入ったゼリー

その他 (ヨーグルト・ヤクルト)
水分補給を心がけてください。
改善しない場合は、医療チームへ

ご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

お名前：

食欲がない

支援食品からお勧めするもの

①濃厚流動食

②カロリーメイト

改善しない場合は、医療チームへ
ご相談ください。



相談日： / ()

指導者：

(石川県栄養士会)

避難所生活での食事のポイントについて

慣れない生活や限られた食事の中で、体調を崩している方も多くいらっしゃると思います。これから復興に向けて大きな一歩を踏み出すために必要な体力・体調を維持していただくための食事のポイントです。

● まずは水分！お水はこまめに飲みましょう（特に高齢者）

- 寒さやトイレが気になり、水を控えがちになりますが、気付かないうちに脱水症状に陥る場合があります。食事の量が普段より減っている状況では特に危険ですので、意識して水分を補給しましょう。特に高齢者の方は「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水やお茶を飲むようにしましょう。

● 主食以外の食品（主菜・副菜）も食べるようにバランスを意識しましょう。

- たんぱく源となる“おかず”は食べていますか？ 主食のみの食事になると、たんぱく質やビタミン類が不足してしまいます。体力や抵抗力を保つためにも、できるだけ食べるようにしましょう。肉や魚、大豆、卵などの加工品・缶詰などの他、チーズやソーセージ、カロリーメイトなども利用するとよいでしょう。
- 特に、主食に偏り、ビタミンB1が不足すると、糖質を上手に分解することができず、力の源であるエネルギーに変換されないため、乳酸などの疲労物質が溜まり、疲れやすくなります。
- ビタミンB1は、豚肉、大豆、卵、牛乳などから摂ることができますが、食事の配送、調理、保存場所の確保も難しい避難所では、常温でも長期保存できるロングライフ牛乳（LL牛乳）等があると良いのではないのでしょうか。また、応急的な対応として、ビタミンB群が含まれているサプリメントなども上手に使えると良いです。
- 被災地では、どうしても野菜や果物類が不足してしまうと思いますが、風邪や便秘予防のため、ビタミンCや食物繊維が摂れるよう、バナナやりんご、みかん等の果物が避難所に届けられたときは、意識して食べるようにしましょう。また、野菜ジュースなどがあれば、積極的に利用すると良いでしょう。
- 食べ物が届き始めたら、バランスを意識して、主食（ごはん、パン、めん等）の他に、主菜（お肉、お魚、卵料理）や副菜（野菜料理）等も食べるようにしましょう。

● 近くの人とお話をしながら一緒に食べたり、温かい物を食べると、心がほっとします。

- 配給の食べ物は、場合によって食べにくいと感じることがあると思います。そんな時は、1人より2人で食べた方がおいしく感じます。また、温かい食べ物は、心も温めてくれます。避難所でお湯や暖房などで温めることができるようなら、少し温めてみましょう。

※ 温めてからは、食中毒予防のためにすぐに食べましょう。

● 義歯の具合は大丈夫ですか？（特に高齢者）

- 歯やお口の具合が悪いと、思うように食べるできません。気になる症状がある場合は、歯科医師にお口の中を見てもらいましょう。
- おかゆや柔らかい食品などが必要な場合には、最寄りの医療スタッフや管理栄養士に遠慮しないで相談しましょう。
- 飲料水が確保できている場合には、できるだけ食後のうがいを行いましょう。

● アレルギーのある方、食事制限のある方、食欲がない方等食事でお困りの方は・・・

- 最寄りの医療スタッフや管理栄養士に遠慮しないで相談しましょう。

※資料提供：全国保健所管理栄養士会

避難所における栄養・食生活喚起ポスター

- ①食事はゆっくりかんで、
腹八分目を心がけましょう。
- ②カップめんの汁や濃すぎる
汁物はなるべく残しましょう。
- ③みそ汁やスープの野菜は
しっかり食べましょう。

おやつの食べ過ぎに
気をつけましょう。

- ・ 甘いお菓子、スナック菓子、
甘い飲み物の飲みすぎ、食べ
すぎに注意しましょう。

盛り付け等の
ボランティアの方へ

- ①食べる方に合った量にしましょう。
(例 小盛り、普通盛り)
- ②おやつ等への量の配慮をお願い
します。

水分摂取の周知ポスター

夏バテや熱中症 に気をつけましょう!!



「のどがかわいた」と
感じる前に!



水分はこまめに飲みましょう!

「のどがかわいた」と感じるころには、からだはすでに水分不足になっています。

「汗をかいていないから・・・」

「トイレが近くなると嫌だなあ・・・」とって、水分をひかえていると、夏は熱中症や脱水症状をひき起こしやすくなります。

とはいえ、冷たい飲み物を一気に飲み過ぎてしまうと、食欲がなくなったり、胃液が薄まるため、消化不良を起こしてしまいます。

「のどがかわいた」と感じる前に、こまめに、水やお茶を飲むようにしましょう!

※1日に必要な水分（食品中のもの含む）の目安量は1～2ℓです。

食事は、いつもよりおかずも意識して!

おにぎりやパン、めんなどの「主食」のみの食事では、たんぱく質やビタミン類が不足して、夏バテを引き起こしやすくなります。

野菜料理、お肉やお魚の料理、果物、牛乳なども意識して食べましょう。



新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

食事相談の周知ポスター

普通の食事が食べられない方は 保健スタッフにお申し出ください

哺乳や離乳期の赤ちゃん、
食物アレルギーのある方、
高血圧で塩分制限している方、
糖尿病治療をしている方、
疾病のために食事制限している方



また、嚥むことや飲み込みが困難で
軟らかい食事を希望する方

市から提供する食事について
ご意見・ご要望のある方は
何でも保健スタッフ（管理栄養士）に
お申し出ください。

おかゆの作り方

1. レトルトの粥を提供する

2. さらに柔らかくするには

- ①レトルトの粥に、同量程度の水を加えて炊く。
- ②対象に合わせて、粥の部分と重湯を適度に混ぜる。

* 1種類で各対象別に調整できます。

3. ご飯から炊く

- ①ご飯 1 : 水 3~4程度を用意する。
- ②鍋にご飯と水を入れ、煮立ったらさっとかき混ぜ、ふたを少しずらして、弱火でゆっくり煮る。
- ③できあがったら5分程度蒸らす。
- ④対象に合わせて、粥の部分と重湯を適度に混ぜる。

1種類で各対象別に調整できます。

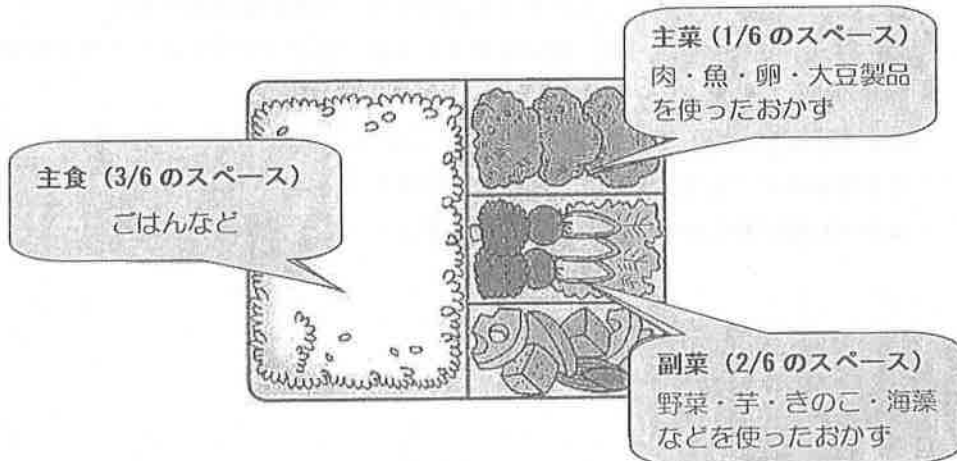
弁当配食の際の注意点

〈栄養バランスの良いお弁当の作り方〉

ポイント1 バランスの良い組み合わせを！

お弁当を作る際の料理の割合は「主食3 主菜1 副菜2」を目安にするだけで、必要な栄養素をバランスよくとることができます。

(約600kcalから700kcalになるようにしましょう)



ポイント2 彩りをきれいに！

おかずは赤色、黄色、茶色、緑色の4色をバランスよく使うことで、彩りがきれいになり食欲もそそられます。

ポイント3 料理の詰め方

お弁当に料理を詰める際には隙間なく、しっかりと詰めることで中身が動かずに食べる際にもきれいです。

まずはごはんを詰め、次に主になるおかず、副菜の野菜類などと、大きく場所をとるものから詰めるのがポイントです。

ポイント4 衛生面に注意

水分があると細菌が繁殖して傷みやすくなるため、煮物などを詰める時は汁気を十分に切りましょう。

食材はしっかりと加熱して、加熱したものは粗熱をとってから詰め、冷ましてから蓋をしめましょう。生の魚はもちろん、生の野菜もできるだけ避けるようにしましょう。

梅干や酢などは抗菌作用があり、お弁当を傷みにくくする効果があるのでうまく活用しましょう。

ポイント5 料理の作り方ワンポイント

- ・ごはんの量は150gから200gにしましょう。
- ・ごはんにはのりやごま、ゆかりを少々かけると彩りがアップします。
- ・1日に食べてほしい野菜の量は300gから400gなので、お弁当で3分の1の100gを目安にしましょう。
- ・魚料理は煮魚より焼魚やソテーがおすすめです。ただし、干物や塩鮭などは塩分が多いので注意しましょう。肉も油で炒めると時間を短縮できますが、冷めると脂が固まってしまうので熱いうちにキッチンペーパーで油を抜き取ります。
- ・緑のブロッコリーや小松菜、赤いトマトや人参、キャベツやきゅうりなどの定番野菜の他、冷凍野菜を上手に使いましょう。
(おすすめはきんぴらごぼう・・・にんじんとごぼう、はすや大根、セロリ、さつまいもなどを炒めてごまやカレー粉で風味をつけます。)
- ・おかずは揚げ物にかたよらないようにしましょう。

食中毒に注意しましょう！

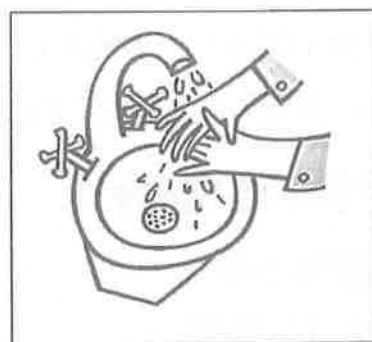
(蒸し暑い日が続き、)被災地での生活は大変のことと思います。
体が弱ってくると、お腹を壊しやすくなったり、体調をくずしやすくなります。
食中毒(「が起こりやすい時期なので」又は「を予防するため」、食事には、つぎのことに注意して健康管理に注意してください。

(注：()内は、季節により使い分けてください。)

手洗いを励行しましょう！

トイレの後、食事の前は、石けんと流水で
手をよく洗いましょう。

(アルコールスプレーなどがあれば、
手洗いのあと消毒するとより良いでしょう。)



食品には食べられる期限が決まっています！

食品は、いつまで食べられるか消費(賞味)期限を
確認してから食べてください。

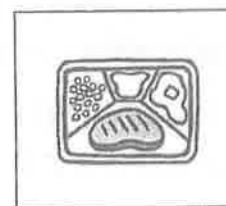
期限を過ぎた食品は、もったいないですが、食べ
ないようにしてください。

また、停電で冷蔵庫の温度が上がってしまった
場合は、食品の期限が過ぎていなくても、食べな
いようにしてください。



臭いなどに異常がないか確認して食べましょう！

弁当は、保存状態によって悪くなりやすくなります。
「おかしいな？」と思ったら食べないで捨ててください。
また、食品は、日の当たらない涼しい場所で保管しま
しょう。(冷蔵品は、冷蔵庫で！)



— 石川県能登中部保健所 食品保健課 (0767-53-2482) —

炊き出し等の衛生管理ポイント

炊き出し等へのご協力、お疲れ様です。

炊き出しによる食中毒の発生を防ぐため、調理に従事される方は衛生管理に十分注意してください。

調理従事者の健康管理

体調不良の方、下痢をしている方、手指に傷や化膿かのうがある方は、原材料を含む食品に直接触れる作業には従事しないで下さい。

手洗いの励行

- ◎ 調理の前
- ◎ トイレの後
- ◎ 加熱前の原材料に触った後
- ◎ 盛り付けやおにぎりを握る前

石けんと消毒薬（アルコールなど）を使用して手を洗いましょう。



調理器具の洗浄と消毒

調理器具は、使用後や作業が変わるごとに、洗浄と消毒（アルコールなど）を行ってください。

原材料に使用した器具をそのまま調理済みの食品用に使用しないで下さい。
 なお、アルコールは器具の水分を除き、乾燥した状態で使ってください。

提供食品は加熱調理品

食中毒防止の点から、提供する食品は、加熱調理品としてください。

また、提供した食品の検食にご協力をお願いします。

※検食とは？（停電、食糧不足など、検食の保存ができない場合は結構です。）

食中毒等が発生した場合に提供した食品を検査できるように、提供した食品の一部を検食用の食品として保存しておくものです。

1品あたり50gずつ使用していないビニール袋に入れ2週間冷凍庫で保存してください。
 （2週間経過した後は廃棄してください。）

— 石川県能登中部保健所 食品保健課 (0767-53-2482) —

市町における災害時の食中毒予防対策

災害発生時には、水道や電気などライフラインの遮断による衛生環境の悪化や炊き出しや非常食の取扱いの不備を原因とする食中毒の発生が懸念されます。

炊き出しや配給食品の受入・配布において、衛生管理に配慮し避難所における食中毒の予防に努めてください。

1 食料の調達・供給

- 県及び市町の防災計画に基づき食料を調達し、炊出し等で給食の提供を行ってください。
- 市町で食料の調達が困難な場合は、県に要請してください。

2 炊き出しにおける衛生管理

- 避難所及び炊き出し（調理）施設の把握を早急に行い、保健所に連絡してください。
- 炊き出し施設の責任者は、可能な限り食品衛生に関する知識のある方（栄養士、調理師など）にお願いしてください。
- 調理従事者にボランティアを受け入れる場合は、受付を行ってから配置してください。

[資料：炊き出し等の衛生管理ポイント、炊き出しボランティア受付表]

3 配給食品（弁当など）の発注・受入・配布

- 弁当やおにぎりなど消費期限の短い食品を業者に発注する場合は、発注先、発注量、納入場所、納入日時を保健所に連絡してください。
- 集配施設に一時保管する配給食品は、受入確認を必ず行い、他の支援物資と分けて管理してください。
- 避難所では、配給食品の受入、配布時間などを記録するとともに、食品に異常がないか確認を行い配布しましょう。

[資料：配給食品の受入・配布時の注意事項、配給食品管理表]

4 避難所における食中毒・感染症予防

- 啓発チラシの掲示や館内放送により避難者に注意喚起を行ってください。
- 飲み水は、ペットボトルや給水車の水を使用し、井戸水の飲用は控えましょう。
- 避難者が嘔吐した場合は、吐物を適切に処理し食中毒や感染症の予防を図りましょう。

[資料：食中毒に注意しましょう！、食中毒予防館内放送原稿、嘔吐物処理マニュアル]

— 石川県能登中部保健所 食品保健課 (0767-53-2482) —

避難所における

食中毒(感染症) 予防啓発放送原稿(例)

(夏期) 館内の気温が____℃と高くなっています。高温、多湿の日が続いており、体力の低下によって食中毒にもなりやすくなります。

体調管理に十分気を付けてください。

(冬期) 気温が低くなってきました。これからは、ノロウイルスによる感染症や食中毒が起こりやすい季節です。

また、風邪やインフルエンザにも罹りやすくなります。うがいや手洗いを励行しましょう。

◎ 配られた食べ物は、早めに食べましょう。食べ残したものは、もったいないですが思い切って捨てましょう。

◎ いつまで食べられるか、食品の表示を確認しましょう。

◎ 食事の前やトイレの後は、必ず手を洗って備え付けの消毒液を使いましょう。

(適宜) 避難所で風邪(インフルエンザ、ノロウイルス)のような症状の方が多くなってきています。

風邪(インフルエンザ、ノロウイルス)の感染予防のために

◎ うがいを励行しましょう。

◎ 食事の前やトイレの後に、手洗いと手の消毒を行きましょう。

◎ 具合が悪くなって吐いた場合は、自分で片付けしないで、
_____までお知らせください。

おう吐物処理マニュアル

ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、例年11月頃から流行が始まります。

ノロウイルスは、乾燥すると容易に空中に漂い、これが口に入って感染を広げてしまいます。おう吐物やふん便は乾燥しないうちに床などに残らないよう速やかに処理する必要があります。また、処理中や処理後はウイルスが屋外に出て行くよう空気の流れに注意しながら十分に喚気を行うことが感染防止に重要です。

《事前に準備しておくもの》

- | | |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋
(ない場合はゴム手袋) | <input type="checkbox"/> ペーパータオルや布 |
| <input type="checkbox"/> ガウンやエプロン | <input type="checkbox"/> ビニール袋、ナイロン袋 |
| <input type="checkbox"/> マスク | <input type="checkbox"/> 塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム) |
| | <input type="checkbox"/> バケツ |

《おう吐物を処理する前に消毒薬を調製》

ノロウイルスの消毒には、消毒用エタノールや逆性石鹼はあまり効果がないので、塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を使用してください。

市販の次亜塩素酸ナトリウム製剤の濃度は1%から6%なので消毒する場所に合った濃度に調製して使用してください。また、調製する際は、手袋をして行ってください。

使用する場所	使用濃度	原液濃度	希釈倍率	希釈方法
おう吐物や便がついた場所や衣類	0.1% (1,000ppm)	1%	10倍	原液 10mL + 水 100mL
		5%	50倍	原液 10mL + 水 500mL
		6%	60倍	原液 10mL + 水 600mL
調理器具、床、トイレのドアノブや便座	0.02% (200ppm)	1%	50倍	原液 10mL + 水 500mL
		5%	250倍	原液 10mL + 水 2.5L
		6%	300倍	原液 10mL + 水 3L

キャップ1杯が5mL

- ペットボトルを利用すると簡単に希釈できます。
- ペットボトルのキャップ1杯が5mLになります。



[注意点]

- ペットボトルを利用して作る場合は、誤って飲まないように「消毒用塩素系漂白剤(〇〇〇ppm)」とマジックで表示してください。
- 希釈した消毒液は使い切ってください。

[参考：市販されている主な次亜塩素酸ナトリウム製剤]

濃度	主な商品
1%	ミルトン など
5%	ハイター、ブリーチ など
6%	ピューラックス など

《おう吐物処理の手順》

- 1 処理する人以外の方が汚染場所に近づかないようにしてください。
- 2 使い捨てのマスク、エプロン、手袋を着用します。
- 3 おう吐物を使い捨てのペーパータオルや布で、外側から内側に向けて静かに拭き取ります。
- 4 拭き取ったペーパータオルや布は、速やかにビニール袋に入れます。
- 5 おう吐物が付着していた床などをその周囲を含めて0.1%の次亜塩素酸ナトリウム液をしみ込ませたペーパータオルや布で浸すように拭いてください。
- 6 使用したペーパータオルや布をビニール袋に入れ、ビニール袋の口をしっかりと縛り、あらかじめバケツに敷いておいたナイロン袋の中に口を閉じたビニール袋を入れてください。
- 7 次亜塩素酸ナトリウムは、金属を腐食するので拭き取った所が金属の場合、10分程度時間をおいてペーパータオルや布で水拭きしてください。使用後は、同様にバケツのナイロン袋に入れます。
- 8 手袋を裏返しながら脱ぎ(外側をうらにして)バケツのナイロン袋に入れます。
- 9 バケツのナイロン袋の内側を触らないようにして口を縛り捨ててください。
- 10 手袋をして処理をしても、必ず処理のあとに石けんと流水でよく手を洗ってください。



参考資料 19



給食施設の種類の備え

区分	非常時への備え	施設区分	備蓄量	具休例と留意点
病院給食	病院給食は、患者の病態に応じた適切な食事を提供し、その治癒及び回復を図ることを目的としている。 災害時には、入院患者への食事で提供のみならず、負傷者の受け入れに対する体制を整えておくことが望まれる。嚴重な栄養管理を必要とする患者への対応についても要求されるため、特別用途食品等の備蓄が望まれる。	病院	3日分の準備が望ましいが、最低でも1日は整備（この他に在庫食品、配達済み食品を活用）	<ul style="list-style-type: none"> ごはんの缶詰、レトルトご飯、アルファア米、パン缶等の主食、そうざいの缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 エネルギー制限食、たんぱく質制限食、脂肪制限食、アレルギー除去食、経管栄養等の嚴重な栄養管理を必要とする特別食患者への備えが必要 水（調理・飲料用として）必要量を準備 病室の種類によっては、特殊調製粉乳（粉ミルク）、アトピー用粉ミルク、ミネラルウォーター、乳幼児用の缶ジュース、ベビーフード、乳幼児用菓子類
福祉施設給食	福祉施設は、高齢者や障害者をはじめとする、社会的に何らかの援助を必要としている人たちが利用している施設であり、給食においては利用者の特性に適した食事の提供を行っている。 災害時には、利用者のみならず地域の避難所としての役割を果たすことも想定されるため、それぞれの施設に適した要援護者数を把握するなど、被災者を受け入れる体制や食品の備蓄等を整えておくことが望まれる。	老人福祉施設	3日分の準備が望ましいが、最低でも1日は整備（この他に在庫食品、配達済み食品を活用）	<ul style="list-style-type: none"> ごはんの缶詰、レトルトご飯、アルファア米、パン缶等の主食、そうざいの缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 水（調理・飲料用として）必要量を準備 高たんぱく、高カロリーの流動食、スープ、レトルト粥、ベビーフード等の咀嚼、嚥下障害に対応した備えが必要 採取障害があっても使用可能なデイスボ容器を準備する
学校給食	学校給食は、主に1日1回昼食の提供、保育所給食においては主に昼食と間食の提供である。 災害時には、交通の遮断等により帰宅が困難となる園児、児童、生徒や被災の応急対応にあたる保育士及び教職員などが校内で長時間拘束される可能性があることから、そのような状況を考慮し食品の備蓄等を整えておくことが望まれる。 また、学校は地域の避難場所として指定されていることが多いことから、被災者を受け入れる体制を整えておくことも望まれる。なお、炊き出しにあたっては学校給食の栄養士等が指導する体制を整えることが望まれる。	社会福祉施設	3日分の準備が望ましいが、最低でも1日は整備（この他に在庫食品、配達済み食品を活用）	<ul style="list-style-type: none"> ごはんの缶詰、レトルトご飯、アルファア米、パン缶等の主食、そうざいの缶詰、野菜ジュース、インスタント汁物等 水（調理・飲料用として）必要量を準備 高たんぱく、高カロリーの流動食、スープ、レトルト粥、ベビーフード等の咀嚼、嚥下障害に対応した備えが必要 食事にこだわりのある対象者がいる場合、極力対応できるように配慮する 缶入りのものは怪我の危険性があるため、デイスボ容器に移して提供する
学校給食・保育所給食	学校給食は、主に1日1回昼食の提供、保育所給食においては主に昼食と間食の提供である。 災害時には、交通の遮断等により帰宅が困難となる園児、児童、生徒や被災の応急対応にあたる保育士及び教職員などが校内で長時間拘束される可能性があることから、そのような状況を考慮し食品の備蓄等を整えておくことが望まれる。 また、学校は地域の避難場所として指定されていることが多いことから、被災者を受け入れる体制を整えておくことも望まれる。なお、炊き出しにあたっては学校給食の栄養士等が指導する体制を整えることが望まれる。	児童福祉施設	1食分程度	<ul style="list-style-type: none"> 交通網遮断や帰宅時の安全が確保されない等の緊急時を想定し、施設内で検討が必要 特殊調製粉乳（粉ミルク）、アトピー用粉ミルク、ミネラルウォーター、乳幼児用の缶ジュース、ベビーフード、乳幼児用菓子類 使い捨て哺乳瓶等調乳セット一式、離乳食食用すりつぶすための用具
事業所・寮等の給食	事業所給食においては、給食の形式が対面給食か弁当配送、管理運営が直営か委託かの相違はあるが、主に1日1回、昼食を従業員へ提供している場合が多い。学生対象の学生寮や従業員対象の従業員寮は、主に1日2回、朝夕の食事を寮生へ提供している場合が多い。 被災時には、1日1回提供の事業所給食においても、交通の遮断や被災後の応急対応などにより事業所等で長時間拘束される従業員への食料供給を考慮した食品の備蓄等を整えておくことが望まれる。また、地域の避難所としての役割を果たすことも想定されるため、被災者を受け入れられる体制を整えておくことも望まれる。	学校保健センター	1食分程度	<ul style="list-style-type: none"> 交通網遮断や帰宅時の安全が確保されない等の緊急時を想定し、1食分程度備蓄しておくことが望ましい
		事業所・寄宿舎		<ul style="list-style-type: none"> 給食提供回数や施設特性に併せ、外部からの支援体制等、平常時からの検討が必要

岐阜県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

災害時対応マニュアル（給食提供）の内容（例）

目的	非常時においては、ライフライン(ガス・水道・電気等の供給が不能となり、調理器具も破損し一部又は全部使用できないことが想定される。給食施設の機能が停止してしまうような緊急時において、食事提供の混乱を回避することを目的とする。
項目	内 容(留意点)
1 施設内連絡・指示体制	<ul style="list-style-type: none"> ・ 給食提供決定者(責任者)の明記 ・ 通常の連絡網の活用 ・ 災害時等非常時用の作成 ・ 給食従事者の確保
2 備蓄の整備	
①備蓄食品・備蓄物品のリストの作成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 対象者(入所者)に特化した食品の備蓄 ・ 食品のほか食器類、熱源、水、特別食なども含める。 ・ 入所者+職員の3日分程度が必要 ・ 数量、保管場所、賞味期限を明記
②非常時用献立の作成	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3日分の献立の作成、栄養価の算出 ・ 1食(1献立)ずつ、献立の手順書をマニュアルに記載。 ・ 食器、盛り付けまで入れる ・ 誰が見てもわかるようにしておく ・ 同じものを備蓄食品と一緒に入れておく
3 災害発生時の初期対応(調理従事者の対応)	<ul style="list-style-type: none"> ○ 災害の拡大、二次災害の防止(担当者:責任者 勤務調理師) <ul style="list-style-type: none"> 1 災害が発生したらガスの元栓を閉める 2 火災が発生した場合は発生地へ直行し、消火器を使って初期消火作業にあたる。その後、各方面への連絡を行う。 ○ 被害状況の確認 <ul style="list-style-type: none"> ・ 厨房内確認項目とチェックリストの作成 ・ 施設内確認項目とチェックリストの作成 ・ 地域内確認項目とチェックリストの作成 ○ 給食提供の可否判断 ○ 設備の使用方法・非常時の設備の使用方法をマニュアルの中に組み込む
4 ライフラインの確保	<ul style="list-style-type: none"> ○ 市町村の災害対策本部の設置状況把握 <ul style="list-style-type: none"> ・ 食料、物資、水等の支援要請先一覧の作成 ○ ライフライン(電気、ガス、水道等)遮断時の連絡先の把握(明記) <ul style="list-style-type: none"> ・ 電気供給先、ガス供給先、水供給先一覧の作成 ・ 通常供給先以外も含め、2社以上の連絡先
5 衛生管理に関すること	<ul style="list-style-type: none"> ・ 二次的な衛生管理手段を検討
6 入所者の摂取状況の確認	<ul style="list-style-type: none"> ・ 身体状況、食形態などの確認項目とチェックリストの作成
7 委託業者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 委託契約の確認 ・ 搬入方法の確認記載 ・ 委託先との取り決めの明確化、マニュアルの確認 ・ 施設内での担当の確認
8 出勤体制	
9 外部との連携体制	
10 危機管理体制の強化	<ul style="list-style-type: none"> ・ 訓練や所内研修の実施 ・ 施設内委員会での作成、見直し
11 その他	<ul style="list-style-type: none"> ・ 特定保健用食品、サプリメント等の調達 ・ 栄養アセスメント及びケアプランの修正

※各施設の特性にあわせて作成すること。

岐阜県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

給食施設の備蓄例

備蓄品(給食施設用)リスト

項目	想定されること	備蓄内容
備蓄食品	食材納入ルート遮断 ライフライン寸断 支援体制の確立までの時間	2～3日分の備蓄が望ましいが、最低でも1日分は整備(この他、在庫食品や配達済み食品を活用する) 備蓄食品は各施設の特性に見合ったものを用意する
水	ライフライン寸断(断水) 貯水槽の破損 給水車到着までの時間	最低1人1日2ℓを目安に用意 調理、飲料共に必要となるため、調理(アルファ米、インスタントスープ等)に必要な量を考慮し用意する(手洗い用は含まない)
ディスポ容器等	食器の破損・散乱により使用不可 断水により食器の洗浄不可	備蓄品と同様に2～3日分用意 ディスポ食器・折箱・アルミカップ(小分け用)・紙コップ・箸・スプーン、ストロー ラップ、アルミホイル(調理・食器にかぶせる等使用頻度は高い) 缶切り(缶切り不要な備蓄が望ましいが、内容によっては用意) ビニール袋、輪ゴム(調理、ゴミ処理等に使用) ビニールシート、調理済食品搬出用コンテナ等、施設の特性に合わせて用意する
衛生管理用品	断水により手洗い不可 衛生状態の悪化	手指消毒用アルコール、逆性石けん、ウェットティッシュ、ペーパータオル、 ディスポ手袋、ディスポマスク、ゴミ袋
電気	ライフライン寸断(停電) エレベーター使用不可 パソコン使用不可	非常用コンセント(厨房内に配置されているか) 自家発電機の有無 発電装置の整備 食事運搬方法の検討 食事箋、食数把握方法の検討
ガス	ライフライン寸断(供給不可)	プロパンガス、コンロ等は地元業者と事前に契約(依頼) カセットコンロ、ガスボンベの準備 マッチ、点火ライター、固形燃料、灯油 二次的な熱源を確保しておく

* 備蓄品は保存期限を確認し、定期的に入れ替えることが必要です

〔その他事前に協議しておくこと〕

項目	想定されること	内容
職員体制	交通網遮断による出勤困難 人員不足	緊急連絡網の整備 通信手段の確保 交通網寸断時の出勤方法の事前検討 指示を出せる人の確保(栄養士が現場に行けない場合も想定)
調理場所	厨房内破損により使用不可	厨房が使用できない場合の調理場所を施設内で事前協議

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

[施設内での備蓄の留意点]

まずは各施設に備わっている設備を確認し、操作可能な状態にしておくことが大切です
備蓄品は配置場所を明確にし、いつでも・だれでも使用可能にしておきましょう

○ 備蓄食品の条件

- ・調理済みで開封するだけで食べることができる
- ・ライフラインに頼らず、美味しく食べやすい食事であること
- ・常温保存が可能で、個別包装であること
- ・喫食対象者が明確で、ニーズに対応していること

○ 備蓄の留意点

- ・災害発生直後は混乱や調理の制限が予想されます。加熱・調理の必要のないもの（缶入りパン・そうざい缶等）を備えておくとう便利です
- ・停電時の対応から、備蓄品の保管場所には懐中電灯を常備しておきましょう
- ・危機管理マニュアルの中に、定期点検を義務付けましょう

○ 衛生管理について

災害発生時はライフライン遮断等により、通常の衛生管理が実施できず衛生面の悪化が想定される。食中毒や伝染病を防止するために、平常時の備えとして手洗い方法等の代替方法を施設内で検討し、体制を整えておく必要がある。

* 不明な点があれば、保健所等に相談しておく

ある給食施設の備蓄食料例

品目(1人1食分)	2日分使用量	必要量合計	備蓄量	保管場所
全粥(1缶)	(1缶×300人)×3回	900缶	24缶/C×38C	
パン	(1袋×300人)×3回	900袋	20袋/C×45C	
かに水煮缶(1缶)	(1缶×300人)×1回	300缶	48缶/C×7C	
鮭水煮缶(1缶)	(1缶×300人)×2回	600缶	48缶/C×14C	
まぐろ水煮缶(1缶)	(1缶×300人)×1回	300缶	24缶/C×13C	
パイ缶(1缶)	(1缶×300人)×1回	300缶	48缶/C×7C	
白桃缶(1缶)	(1缶×300人)×2回	600缶	24缶/C×25C	
みかん缶(1缶)	(1缶×300人)×2回	600缶	12缶/C×50C	
りんご缶(1缶)	(1缶×300人)×1回	300缶	24缶/C×13C	
スープ(1袋)	(1袋×300人)×2回	600袋	30袋/C×21C	
ペットボトルお茶(1本)	(1本×300人)×2回	600本	30本/C×20C	
ふりかけ(1袋)	(1袋×300人)×4回	1,200袋	50個/袋×24	
形態調整デザート(1個)	(1個×20人)×2回	40個	40缶/C×1C	
形態調整果物(りんご)	(50g×20人)×4回	4kg	1kg/袋×4	
形態調整果物(もも)	(50g×20人)×2回	2kg	1kg/袋×2	
形態調整そうざい缶(1缶)	(1缶×20人)×2回	40缶	24缶/C×13C	

*全粥缶は温めて提供する必要があり、食器も必要となる。中越大地震時のように停電(エレベーター使用不可)ガス、ボイラー停止(加熱ができない)、断水(食器洗浄不可)を想定した場合には、主食はパンが最適ということが分かった。(軽いので配膳がしやすい、加熱不要、食器不要)

食品以外の備蓄品

品目	数量	保管場所
カセットコンロ	20台	
カセットコンロ用ガスボンベ	48本	
紙コップ	約500ヶ	
割り箸	約500膳	
折箱	400枚	

給食施設の献立例

非常時献立例 1

※火も水も使えない場合

○ 一般食

災害発生当日			災害発生翌日		
災害発生から 1食目	パン パイナップル缶 牛乳 (調理済みの副菜)	1袋 1缶 (110g) 200cc 災害発生時間帯により 出来たおかずがあれば	朝食	全粥 まぐろ水煮缶 白桃缶 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (80g) 1缶 (110g) 1袋 (2g)
災害発生から 2食目	パン スープ 白桃缶 ペットボトルお茶	1袋 1袋 (200g) 1缶 (110g) 1本 (250g)	昼食	全粥 スープ りんご缶 ペットボトルお茶	1缶 (280g) 1袋 (200g) 1缶 (110g) 1本 (250g)
災害発生から 3食目	パン 鮭水煮缶 みかん缶 乳酸菌飲料	1袋 1缶 (150g) 1缶 (110g) 1本 (65ml)	夕食	全粥 鮭缶 みかん缶 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (150g) 1缶 (110g) 1袋 (2g)

* 災害翌日はプロパンガスコンロ、またはカセットガスコンロ (20台 備蓄あり) を使用し、缶入り全粥を湯煎にかけ温めて提供する。

○ うらごし・嚥下困難

災害発生当日			災害発生翌日		
災害発生から 1食目	全粥 形態調整デザート 形態調整果物 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (70g) 50g 1袋 (2g)	朝食	全粥 形態調整デザート 形態調整果物 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (70g) 50g 1袋 (2g)
災害発生から 2食目	鮭かゆ スープ 形態調整果物 ペットボトルお茶	1缶 (280g) 1袋 (200g) 50g 1本 (250g)	昼食	鮭かゆ スープ 形態調整果物 ペットボトルお茶	1缶 (280g) 1袋 (200g) 50g 1本 (250g)
災害発生から 3食目	全粥 形態調整惣菜缶 形態調整果物 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (95g) 50g 1袋 (2g)	夕食	全粥 形態調整惣菜缶 形態調整果物 ふりかけ	1缶 (280g) 1缶 (95g) 50g 1袋 (2g)

* 全粥はカセットコンロを利用し、缶入りの全粥を湯煎にかけ温めて提供する。

非常時献立例 2

※火も水も使えない場合

	食品名	1人当たり量	賞味期限	保管場所
1食目	缶入りパン フリーズドライ卵スープ さんま蒲焼缶	1缶 1人分 1缶		各寮配置
2食目	白米 (アルファ米) サバイバルフードシチュー さば味噌煮缶	1食 1ヶ 1缶		厨房倉庫
3食目	五目御飯 (アルファ米) サバイバルフードチリマック すき焼缶	1袋 1人分 1缶		厨房倉庫
4食目	白米 (アルファ米) フリーズドライ卵スープ 牛じゃが缶	1袋 1ヶ 1缶		厨房倉庫
5食目	山菜おこわ (アルファ米) サバイバルフードシチュー さば味噌煮缶	1袋 1人分 1缶		外備蓄倉庫
6食目	白米 (アルファ米) フリーズドライ味噌汁 すき焼缶	1袋 1ヶ 1缶		外備蓄倉庫
その他	果物缶詰 野菜ジュース ミネラルウォーター		日常管理	厨房倉庫 外備蓄倉庫 寮・厨房・外
備蓄品一覧 <50~60人分・2日分の例> ・ 白米 (アルファ米) 50食×4C ・ 五目御飯 (アルファ米) 50食×1C ・ 山菜おこわ (アルファ米) 50食×1C ・ 缶入りパン 24缶/C×3C ・ さんま蒲焼缶 60缶/C×2C ・ さば味噌煮缶 48缶/C×3C ・ すき焼缶 24缶/C×5C ・ 牛じゃが缶 24缶/C×3C ・ サバイバルフードシチュー 6缶 ・ サバイバルフードチリマック 2缶 ・ フリーズドライ卵スープ 1ケース ・ フリーズドライ味噌汁 1ケース ・ 野菜ジュース ・ ミネラルウォーター (2ℓ) 6本/C×20C		<ul style="list-style-type: none"> ・ レトルト粥 (厨房) ・ 高カロリーゼリー (厨房) (厨房倉庫・外備蓄倉庫) <ul style="list-style-type: none"> ・ カセットコンロ、ガスボンベ ・ ディスポ食器、紙コップ ・ 割り箸、スプーン ・ ラップ、アルミホイル ・ 手指消毒用アルコール ・ ウェットティッシュ ・ ペーパータオル ・ ディスポ手袋、マスク ・ ゴミ袋 ・ やかん 		
* 災害発生の時間帯により、栄養士・厨房職員が不在の場合は各寮対応とする (お湯が用意できなければスープは除く) * 1食目持ち出し困難な場合は順番を変えて実施 * 果物缶詰は皿に取り分ける * 厨房が使用不可の場合、自活訓練等を活用する				

新潟県

災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン

非常時献立例 3

※火と水が使える場合

○ 献立1

	材料	1人分(g)	100人分(kg)	200人分(kg)	備考
ご飯	米	100			
味噌汁	みそ	12			
	玉ねぎ	30			*野菜はあるものを使用
	にんじん	10			
	水	150			
	簡易だし				
鮭缶	鮭水煮缶	50			
果物缶	白桃缶	50			
梅干	梅干	1個			

1人分：エネルギー 520kcal たんぱく質 19g

○ 献立2

	材料	1人分(g)	100人分(kg)	200人分(kg)	備考
帆立ご飯	米	100			
	帆立缶	20			
	にんじん	10			
	しょうゆ	5			
	塩	0.5			
	酒	3			
わかめスープ	生わかめ	10			*野菜は当日あるものを使用
	玉ねぎ	20			
	コンソメ	1			
	しょうゆ	1			
	水	150			
車麩煮	車麩	1ヶ			
	しょうゆ	5			
	砂糖	2			
果物		1本			*当日あるものを使用

1人分：エネルギー 540kcal たんぱく質 18g

○ 献立3

	材料	1人分(g)	100人分(kg)	200人分(kg)	備考
カレーライス	米	100			
	ポテト	50			
	にんじん	30			
	玉ねぎ	60			*なければ在庫鮭缶
	ささみレトルト	30			
	油	3			
	即席カレールー	20			
ゆで卵	卵	1ヶ			
果物缶	みかん缶	50			*在庫あるものを使用

1人分：エネルギー 650kcal たんぱく質 22g

◎水、調味料は状況に応じて加減する

追録加除一覧表

(追録の加除が終わりましたら、その追録号数、内容現在及び加除した日をこの表に記入し、押印してください。)

追録号数	追録年月日	整理者 押印	備 考
No.1			
No.2			
No.3			
No.4			
No.5			
No.6			
No.7			
No.8			
No.9			
No.10			
No.11			
No.12			
No.13			
No.14			
No.15			
No.16			
No.17			
No.18			
No.19			
No.20			

石川県健康福祉部健康推進課

〒920-8580 石川県金沢市鞍月1丁目1番地

TEL:076-225-1436

FAX:076-225-1444

e-mail:kennsui@pref.ishikawa.lg.jp