



アイドゥインフォメーション

非常食の準備について



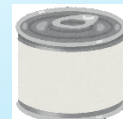
被害の想定（ライフライン）

- 水道
手洗い、洗浄ができない
飲料水が確保できない
水が必要な食品は利用できない
- 電気
冷蔵庫・冷凍庫が使用できない
電動の調理器具が使用できない
照明が使えない（夜間の調理ができない）
- ガス
ガスによる調理器具が使用できない
加熱が必要な食品は利用できない
- 道路の寸断
必要な食品を輸送できない
ゴミの搬出ができない



非常食に適した食品

- ・賞味期限が十分にあるもの
- ・常温で保存がきくもの
- ・加熱、加工が極力必要ないもの
- ・水を使わなくても調理ができるもの
- ・ゴミが出ないもの、容器が器の代わりになるもの
- ・調理や給食には大容量のもの、配布用には個包装のもの



保管方法

- ・厨房の外で倒壊や浸水の可能性の低い場所
- ・取り出しやすい場所
- ・温度、湿度の低いところ
- ・可能なら敷地内の複数個所に保管する
- ・箸やスプーンや器も一緒に保管する

非常食の必要量

$$\text{食数} \times \text{一人あたり必要量} \times \text{日数}$$

患者数または利用者＋職員数
（＋被災者、ボランティア等）

エネルギー必要量
1食 500～600kcal
飲用水
1人1日最低でも1.5ℓ
＋調理用の水も必要です。

最低3日分（可能なら5日分）

病態やアレルギー、食事形態への対応

今後の日本では、より高齢化がすすむ中での災害対策が必要となります。被災された方の中には、食事の形態や成分などに制限がある方も多いため、非常食や備蓄の食事にもその備えが必要とされます。

対象者の人数に応じて、食事制限に対応した成分のものや食形態に対応したものも用意しておくこと、普段使用しているトロミ調整剤や、対象者の食べられる食事形態のもので賞味期限が長いものを備えておくことも必要になります。

非常食の運用の方法

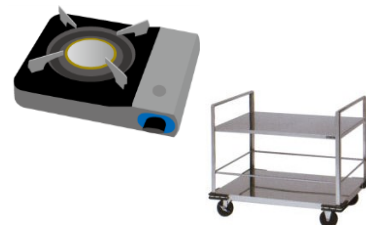
非常時に備えるためのだけで賞味期限が過ぎてから廃棄してしまうのでは無駄が多いので、定期的に実際に提供し、非常時の提供の訓練を行う事も重要です。

また、なるべく平時に使用できるものを在庫して、先入れ先出しの管理を徹底し日常の献立に取り入れると、より無駄なく利用ができますし、非常時にも食べ慣れた食事を摂ることができます。

備品・消耗品の準備

ライフラインが回復するまでのカセットコンロとガスボンベ、紙皿や紙コップ、割りばしなどの使い捨て容器、食器の洗浄をしなくても済むラップやビニール袋、またそれらを運ぶトレイやコンテナなども用意があると便利です。

手洗いや手指の洗浄や消毒の方法も確保することが必要です（ポリタンクでの手洗い、アルコールや次亜塩素酸の用意など）。

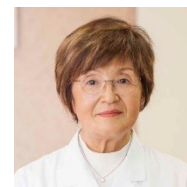


◀コラム 東日本大震災で起きたビタミン不足▶

『東日本大震災における活動報告と今後への提言

災害支援における管理栄養士の活動』足立香代子

(静脈経腸栄養Vol.27 No.4 2012) より一部抜粋・改変



災害時には、日本栄養士会のJapan Dietetic Association -Disaster Assistance Team (JDA-DAT) の一員として多くのボランティアが現地に入った。このなかで、管理栄養士は、炊き出しも行ったが、主に食事支援と栄養支援活動を行った。避難所での栄養・食事相談や在宅での褥瘡ケア、起こりうる栄養障害を未然に防ぐための栄養アセスメントに基づいたケアプランなどを行った。災害時においても、栄養状態のアセスメントとそのケアができることが管理栄養士の役割だと思っている。

災害時は、まず炭水化物、水が供給され、ずいぶん先に野菜やタンパク質源が届く。しかも病者、弱者への配慮があったとしても、これがまた随分遅い。しかし、それに対応する傾聴栄養製品やサプリメントは、十分量かどうかは分からないが倉庫の在庫品としてあった。

サプリメントには、エネルギー、タンパク質を含むものからビタミン、ミネラルを主とするもの、特定保健用食品があり、形状は液体とタブレットがあった。ダイエット用の高タンパク、低エネルギー、ビタミン、ミネラルをバランスよく整えたものは、確かにこの状況下でダイエットしたい人はいないものの、成長期の高中学生や固いおにぎりが食べられない人に使えた。量に限りがあれば、歯牙が悪い人に提供できる。確実に平等にサプリメントを提供できる方法は、炊き出しのごはんや味噌汁に入れることである。

口内炎ができた60歳代の男性には、震災から6週間後に出会った。痛くて食べられないという。歯磨きはきちんとしていたので、原因は、長期に亘る偏った食事によるビタミン不足と考えられた。まず、ベースにマルチビタミンを食事摂取基準程度摂取することを勧めた。

そのうえで、口内炎に有用なビタミンB₂は、耐用上限量が無いので、医薬品で処方される5~45mgの用量を勧めることにした。いわき市で出会った70歳代の男性は、腹部から背中の中範囲に赤い発疹と爪のかき傷があり、かゆみで寝られないと同行した医師の診察を受け、痒み止めの飲み薬と塗り薬を処方してもらった。海水に浸かったが、風呂にも入れず、着替えもしていないとのことだった。衛生管理と冬の皮膚乾燥が加わってのことだろうが、ビタミンB₆不足も明らかだった。ビタミンB₆は、食事摂取基準耐用上限量が55mgであり、医薬品では10~60mg処方される。つまり管理栄養士が勧められる範囲は55mg内である。



パーフェクトイン80K

- ・甘いものが苦手な方でも、美味しくバランスよく栄養を補給できる、味噌汁味の栄養剤です。
- ・被災時に不足する、エネルギーやたんぱく質、ビタミンや微量のミネラル分が手軽に補給できます。
- ・すでに準備している、『ご飯+おかず』の非常食に汁物をプラスして、さらにビタミンも補えます。
- ・粉末タイプなので場所を取りません。
- ・物流が止まって生鮮食品が届かない状況でも手軽にビタミンを補えます。
- ・日常でも非常時にも利用できます。

【主要成分 (1包あたり)】

エネルギー	80kcal
たんぱく質	5.4g
鉄	2mg
亜鉛	2mg
各種ビタミン	所要量の約1/3
塩分相当量	1.1g

【規格】

23g×15包×12袋
賞味期限 3年

