

避難所食事状況調査

記入日： 年 月 日

※太枠内は必ず記入するようお願いいたします。 避難所名（ ） 記入者氏名（ ）

ライフライン	*水道 (使用可 ・ 使用不可 →給水車 (有 ・ 無)) *ガス (使用可 ・ 使用不可) *電気 (使用可 ・ 使用不可)				
支援物資	*水 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *水以外の飲料 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *弁当 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *食品 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 残っている食品 () *特殊食品《介護食、離乳食、アレルギー食、補助食品(ビタミン剤など)》 ()				
	【不足支援物資】 ()				
炊き出し	(行っていない ・ 行っている) → (朝 ・ 昼 ・ 夕) 調理者 (行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民)				
食事内容	朝		弁当 搬入 時間		
	昼				
	夕				
避難所住民数	収容人数 () 名				
特別な配慮が必要な方	食物アレルギー	() 名 備考 ()			
	妊産婦・乳児	妊産婦 () 名 乳児 () 名			
	嚥下困難者	流動食 () 名 とろみ食 () 名 軟菜 () 名			
	慢性疾患患者	腎臓病 () 名 糖尿病 () 名 高血圧 () 名			
	その他				
	【対応状況】 (おおむね対応できている ・ 対応できていない) できていない理由 ()				
防疫	*食中毒様症状 (嘔吐 ・ 下痢) *感染症症状 (熱 ・ 咳 ・ その他) *その他 ()				
設備・環境	調理に関するもの	食材保管場所		冷蔵庫	☐ 有 ☐ 無
		手指消毒	手洗い： ☐ 有 (☐ 流水 ☐ ウェットティッシュ ☐ その他) ☐ 無		
			アルコール消毒： ☐ 有 ☐ 無		
		残飯処理	☐ 適 ☐ 不適	ごみ処理	☐ 適 ☐ 不適
	清掃	☐ 良 ☐ 普通 ☐ 不良	換気	☐ 良 ☐ 不良	
	食事に関するもの	トイレ	(箇所)	状態： ☐ 良 ☐ 不良	清掃： ☐ 有 ☐ 無
		ほこり	☐ 良 ☐ 不良		
		喫煙所	☐ 有 ☐ 無	分煙： ☐ 有 ☐ 無	受動喫煙防止： ☐ 有 ☐ 無
自由記載欄 (引継ぎ事項 等)					

避難所食事状況調査

(記入例)

記入日：2025年 4月 1日

※太枠内は必ず記入するようお願いいたします。 避難所名 () 記入者氏名 ()

ライフライン	*水道 (使用可 ・ 使用不可) → 給水車 (有 ・ 無) *ガス (使用可 ・ 使用不可) *電気 (使用可 ・ 使用不可)				
支援物資	*水 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *水以外の飲料 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *弁当 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) *食品 (無 ・ 有) → (十分 ・ 不十分) 残っている食品 (おにぎり、パン、お菓子) *特殊食品《介護食、離乳食、アレルギー食、補助食品(ビタミン剤など)》 (在庫なし) 【不足支援物資】 [おかゆ(レトルト)、粉ミルク(キューブタイプ)、ビタミン剤]				
炊き出し	(行っていない ・ 行っている) → (朝 ・ 昼 ・ 夕) 調理者 (行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民)				
食事内容	朝	パン2種、水500ml	弁当 搬入 時間		
	昼	おにぎり1個、豚汁		10:15	
	夕	カレー、水500ml			
避難所住民数	収容人数 (60) 名				
特別な配慮が必要な方	食物アレルギー	(0) 名 備考 ()			
	妊産婦・乳児	妊産婦 (2) 名 乳児 (2) 名			
	嚥下困難者	流動食 (0) 名 とろみ食 (3) 名 軟菜 (10) 名			
	慢性疾患患者	腎臓病 (1) 名 糖尿病 (1) 名 高血圧 (5) 名			
	その他				
【対応状況】 (おおむね対応できている ・ 対応できていない) できていない理由 (嚥下困難者への特殊食品が入手困難で、対応できていない)					
防疫	*食中毒様症状 (嘔吐 ・ 下痢) *感染症症状 (熱 ・ 咳 ・ その他) *その他 ()				
設備・環境	調理に関するもの	食材保管場所	階段下	冷蔵庫	☐ 有 ☒ 無
		手指消毒	手洗い： ☒ 有 (☒ 流水 ☐ ウェットティッシュ ☐ その他) ☐ 無		
			アルコール消毒： ☒ 有 ☐ 無		
	食事に関するもの	残飯処理	☒ 適 ☐ 不適	ごみ処理	☐ 適 ☒ 不適
		清掃	☐ 良 ☒ 普通 ☐ 不良	換気	☒ 良 ☐ 不良
		トイレ	(2 箇所)	状態： ☐ 良 ☒ 不良	清掃： ☐ 有 ☒ 無
		ほこり	☒ 良 ☐ 不良		
	喫煙所	☐ 有 ☒ 無	分煙： ☐ 有 ☒ 無	受動喫煙防止： ☐ 有 ☒ 無	
自由記載欄 (引継ぎ事項 等)	明日、支援物資で特殊食品が配付される予定 手指消毒アルコールの在庫が残り少ない。				

被災者健康相談票

相談日 年 月 日

支援対象者名簿番号NO		生年月日		M・T・S・H	
対象者氏名	男・女		年 月 日(歳)		
対象者属性	☐ 乳児 ☐ 幼児 ☐ 妊婦 ☐ 授乳婦 ☐ 成人 ☐ 高齢者				
相談場所	☐ 避難所 ☐ 自宅 【避難所名又は住所】 ()				
連絡先	電話		相談者	本人・その他()	
被災状況	☐ 全壊 ☐ 半壊 ☐ 床下浸水 ☐ 床上浸水 ☐ その他()			方 法	訪問・面接 電話・その他
食物アレルギー	☐ 有 ☐ 無 備考()				
健康状況 (配給しているもの以外も含む)	疾患名	治療中	服薬状況	医療機関名	備考(指示など)
	腎臓病	☐ 有 ☐ 無	☐ 有 ☐ 無		
	糖尿病	☐ 有 ☐ 無	☐ 有 ☐ 無		
	高血圧	☐ 有 ☐ 無	☐ 有 ☐ 無		
現在の 自覚症状	☐ 発熱 ☐ 吐き気 ☐ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 口腔内症() ☐ 歯に関する症状(義歯なし) ☐ 嚥下障害 ☐ 食欲不振 ☐ その他()				
現在の 食事内容	【乳児の場合】 ☐ 母乳 ☐ 粉ミルク(1日 ml × 回) ☐ 離乳食(1日 回)				
	【子ども、成人、高齢者の場合】 ※摂取している項目にチェックをつける ☐ ごはん、パン、麺類 ☐ 肉、魚、卵、乳類、大豆類 等 ☐ 野菜 ☐ 果物				
	1日の食事回数(1回・2回・3回)				
	水分摂取状況 (約 ml) 備考()				
	【高齢者のみ】 主食(ごはん・お粥) 副食(普通食・軟菜)				
【相談内容】 ＜乳児＞ ☐ 母乳が出ない ☐ ミルクが作れない ☐ 離乳食にできる食事が無い ＜子ども・成人＞ ☐ 食事が偏っている ☐ 嗜好が合わない ☐ 食事が足りない(野菜が足りない・全体量が少ない 等) ＜高齢者＞ ☐ 食形態が合わない ☐ 嗜好が合わない その他 ()			【指導内容】		
今後の 支援計画	(解決・継続)				
サイン()					

被災者健康相談票

相談日 2025年 4月 3日

支援対象者名簿番号NO	あ - 1		生年月日	M・T・S・H 37年10月10日(55歳)	
対象者氏名	奄美 花子 男・女				
対象者属性	☐ 乳児 ☐ 幼児 ☐ 妊婦 ☐ 授乳婦 ☒ 成人 ☐ 高齢者				
相談場所	☒ 避難所 ☐ 自宅 【避難所名又は住所】 (☐ 〇〇〇公民館)				
連絡先	電話 〇〇-〇〇〇〇	相談者	☒ 本人 ・ その他 ()		
被災状況	☐ 全壊 ☐ 半壊 ☐ 床下浸水 ☒ 床上浸水 ☐ その他 ()		方法	訪問 ・ ☒ 面接 電話 ・ その他	
食物アレルギー	☐ 有 ☐ 無 備考 ()				
健康状況	疾患名	治療中	服薬状況	医療機関名	備考(指示など)
(配給しているものの以外も含む)	腎臓病	☒ 有 ☐ 無	☒ 有 ☐ 無		
	糖尿病	☐ 有 ☐ 無	☐ 有 ☐ 無		
	高血圧	☐ 有 ☐ 無	☐ 有 ☐ 無		
現在の自覚症状	☐ 発熱 ☐ 吐き気 ☒ 便秘 ☐ 下痢 ☐ 口腔内症 () ☐ 歯に関する症状(義歯なし) ☐ 嚥下障害 ☐ 食欲不振 ☐ その他 ()				
現在の食事内容	【乳児の場合】 ☐ 母乳 ☐ 粉ミルク (1日 ml × 回) ☐ 離乳食 (1日 回) 【子ども、成人、高齢者の場合】 ※摂取している項目にチェックをつける ☒ ごはん、パン、麺類 ☒ 肉、魚、卵、乳類、大豆類 等 ☐ 野菜 ☐ 果物 1日の食事回数 (1回 ・ ☒ 2回 ・ 3回) 水分摂取状況 (約 350 ml) 備考 (ペットボトル1本のみ配給) 【高齢者のみ】 主食 (ごはん ・ お粥) 副食 (普通食 ・ 軟菜)				
【相談内容】			【指導内容】		
<乳児> ☐ 母乳が出ない ☐ ミルクが作れない ☐ 離乳食にできる食事が無い <子ども・成人> ☒ 食事が偏っている ☐ 嗜好が合わない ☐ 食事が足りない(野菜が足りない・全体量が少ない 等) <高齢者> ☐ 食形態が合わない ☐ 嗜好が合わない その他 (血圧が高いが、避難所の食事は汁物が多く、本人がそのまま食べ続けていいかと相談あり。)			(例) 炊き出しの汁物は汁をなるべく残す。 水分摂取量が少ないので、ペットボトルをあと1本分は飲むように指導		
今後の支援計画	(解決 ・ ☒ 継続) ・ 炊き出し内容を確認し、保健師と情報(血圧の状態)を共有しながら、今後も継続支援。 血圧が高い状態が続いたら保健師と相談し、医療へ繋げる。 サイン (〇〇〇〇〇)				

被災者健康相談票（経過用紙）

氏 名			No
年 月 日 (相 談 場 所)	相談内容	指導内容	担当者

被災者健康相談票（経過用紙）

氏 名	奄美 花子		No あー1
年 月 日 (相 談 場 所)	相談内容	指導内容	担当者
4月 5日 (5 日目) (〇〇〇公民館)	・食事の塩分を意識して、汁物の汁を残しているが、血圧が高い状態が続いている。	・おにぎりや弁当の漬物類、ソース類は除く。	長島町・ 管理栄養士 (〇〇〇〇〇)
4月 8日 (8 日目) (〇〇〇公民館)		・血圧が高い状態が続き、体調悪化したため医療機関へ搬送 (支援終了)	出水市保健師 (〇〇〇〇〇)

健康調査連名簿（用途：全員把握、乳幼児、高齢者、その他）

様式3

・避難所等において、全体の健康調査を行う際に使用する。継続支援が必要な場合は○印を付し、健康相談票を作成する。

・乳幼児・高齢者・介護認定者、慢性疾患患者など、特定の対象者を把握する場合にも使用する。

連番	市・町		場所(避難所・仮設住宅名)										把握年月日			担当者(所属)			
	氏名	年齢	性別	対象(状態・疾患など)									家族・介護者の状況	関与 ありに○ 保健師等の	相談内容・問題点 (既往歴・かかりつけ医・ 内服状況・生活状況等)	援助内容	要継続は○	管理栄養士・栄養士の 支援が必要は○	備考 (居住区など)
				乳幼児	高齢者	妊産婦	糖尿病	C K D	食物アレルギー	要介護	感染症	ハザード							
1			男・女																
2			男・女																
3			男・女																
4			男・女																
5			男・女																
6			男・女																
7			男・女																
8			男・女																
9			男・女																
10			男・女																

(記入例)

様式4

被災者支援対象者名簿（栄養）

あ 行

※様式 3の「管理栄養士・栄養士の支援が必要有り」に○あり

番号	氏 名	性別	年齢	初回相談日	実施者	支援終了日	備考
1	阿久根 花子	男・女	55	H29.4.1	〇〇〇	H29.4.8	医療機関に搬送
2		男・女					
3		男・女					
4		男・女					
5		男・女					
6		男・女					
7		男・女					
8		男・女					
9		男・女					
10		男・女					
11		男・女					
12		男・女					
13		男・女					
14		男・女					
15		男・女					
16		男・女					
17		男・女					
18		男・女					
19		男・女					
20		男・女					

「もしも」のときのために

備えよう、災害食。

避難所に3日分
自宅に7日分

～乳幼児のいるご家庭へ～

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、体調を崩しやすく機嫌も悪くなりがちです。お子様の月齢や成長に応じて、**身体に配慮した食料**を備蓄しましょう。

1 水

毎日の水分補給だけでなく、
ミルクや離乳食にも使用
目安は2L×3日分=6L



2 食料

長期保存できる離乳食やミルク、
食べ慣れた菓子などを用意
目安は3食×3日分



- ・3日分のベビーフード
- ・ミルク
- ・おやつ



3 その他

母子手帳は
すぐに持ち出せるように
お薬手帳も忘れずに



リュックに備えておく**母で!**



災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、体調を崩しやすく機嫌も悪くなりがちです。お子様の月齢や成長に応じて、**身体に配慮した食料**や持ち物を備えて避難します。

持ち出し品の優先順位をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

☐ 水(3日分)

目安は子ども1人1日2L

☐ 食料(最低3日分)

ベビーフード、ミルク、哺乳瓶、水、おやつなど

☐ 皿・スプーン・紙コップ

☐ 衣服・下着・オムツ

☐ タオル

衣服やタオルなどの布製品は圧縮しておくと便利!

☐ ティッシュ・ウェットティッシュ

おしりふき・ガーゼ・歯磨きシート

☐ ビニール袋

☐ 抱っこ紐

☐ おもちゃ

☐ ブランケット

☐ カイロ

☐ 母子手帳

☐ 健康保険証

☐ 薬

☐ お薬手帳

☐ マイナンバーカード



母乳

災害時には母乳が最適な栄養源とされています。一時的に出にくくなくても継続が大切です。リラックスして授乳しましょう。ママは、まず主食・水をしっかりと。次に副菜、主菜の順に。

粉ミルク

市販の水を使う際は必ず**軟水**を使います。清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませましょう。

離乳食

離乳食がない場合や離乳初期は母乳やミルクで栄養をまかさないます。備蓄するレトルトの離乳食は食べ慣れた物を準備しましょう。

★離乳食のローリングストック★

月齢に応じて食べるものが変化するので、次のステップへ進むときは前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買い足して備えるようにしましょう。



「もしも」のときのために

備えよう、災害食。

避難所に3日分
自宅に7日分

～持病がある方の備え～

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスによって、血圧が上がりやすくなったり、持病が悪化したりする可能性があります。
自分の身体に配慮した食料の備蓄をしましょう。

②食料

①水

毎日の水分補給だけでなく、
料理などにも使用

目安は3L×3日分=9L



長期保存できるごはんやおかず、
甘い菓子などを用意

目安は3食×3日分

◆ 主食となるもの ◆

- ・ご飯: 9食
- ・乾パン: 1缶
- ・さつまいも: 5本
- ・インスタント麺: 3食



粉末やソースを3割残すと
減塩になります!

◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 3食
- ・カップスープ: 3食
- ・缶詰: 3食
- ・乾物



減塩の備蓄食も
あります!!

◆ その他 ◆

- ・野菜ジュース: 3本
- ・栄養補助食品
(ゼリー・エネルギーバー等)



③その他(お薬)

持病のお薬は

すぐに持ち出せるように

お薬手帳も忘れずに





災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、血圧の上昇や持病悪化の可能性があります。自分の**身体に配慮した食料**や持ち物を備えて避難をします。

持ち出し品の優先順位をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

☐ 水 (3日分)

目安は1人1日3L

☐ 食料 (3日分)

ご飯 (アルファ米)、レトルト食品、
野菜ジュース、エネルギーバーなど

☐ 皿・割りばし・コップ

☐ 衣服・下着

☐ 紐なしの靴・靴下

☐ タオル

衣服やタオルなどの布製品は
圧縮しておくと便利!

☐ 懐中電灯

☐ ラジオ

☐ 携帯電話

(充電器・モバイルバッテリー)

☐ 歯ブラシ

☐ ティッシュ・ウェットティッシュ

☐ 絆創膏

☐ 洗面用品

☐ 簡易トイレ

☐ 汗拭きシート

☐ ブランケット

☐ カイロ

☐ 貴重品

すぐ持ち出せるように準備

☐ 薬

☐ お薬手帳



…食料備蓄の例…

- ・水
- ・アルファ米
- ・インスタント麺
- ・レトルト食品
- ・カップスープ
- ・缶詰
- ・野菜ジュース
- ・栄養補助食品
- ・甘い菓子



★ローリングストック法★

日常食品の買い置きで、常に一定量をストック

- ①備える …食品を備蓄
- ②食べる …賞味期限の古いものから食べる
- ③補充する…食品を買い足す



「もしも」のときのために

避難所に3日分
自宅に7日分

備えよう、災害食。

～あなたの元気がみんなの元気 **高齢者**の備え～

災害はいつ起こるか分かりません。かむこと・飲み込むことに不安があると支援食料を食べにくく感じることもあります。やわらか食品やとろみ調整食品、栄養補助食品など自分の**身体に配慮した食料**の備蓄をしましょう。

②食料

①水

長期保存できるごはんやおかず、食
毎日の水分補給だけでなく、べ慣れた菓子などを用意
料理などにも使用
目安は3食×3日分

目安は3L×3日分=9L



◆ 主食となるもの ◆

- ・おかゆ: 9食
- ・うどん: 2食



◆ おかずとなるもの ◆

- ・レトルト食品: 18食
- 肉・魚・卵類: 9食
- 野菜類: 9食
- ・汁物: 9食
- ・缶詰: 3食



◆ その他 ◆

- ・とろみ調整食品
- ・栄養補助食品
(ゼリー・エネルギーバー等)
- ・お菓子



③その他(お薬)

持病のお薬は

すぐに持ち出せるように

お薬手帳も忘れずに



非常用

リュックに備えておくときどき!



災害避難時・持ち出し品チェックリスト

災害はいつ起こるか分かりません。かむこと・飲み込むことに不安があると支援食料を食べにくく感じることもあります。やわらか食品やとろみ調整食品、栄養補助食品など自分の身体に配慮した食料を備えて避難をします。

持ち出し品の優先順位をつけ、事前に持ち運べる重さを確認しましょう。

☐ 水 (3日分)

目安は1人1日3L

☐ 食料 (3日分)

おかゆ、汁物、おかず(肉・魚・卵メインのレトルト食品)など

☐ 皿・スプーン・箸・コップ

☐ 衣服・下着

☐ 紐なしの靴・靴下

☐ タオル

衣服やタオルなどの布製品は圧縮しておくと便利!

☐ 懐中電灯



☐ ラジオ

☐ 携帯電話

(充電器・モバイルバッテリー)

☐ 歯ブラシ

☐ ティッシュ・ウェットティッシュ

☐ 絆創膏

☐ 洗面用品

☐ 簡易トイレ



☐ 汗拭きシート

☐ ブランケット

☐ カイロ

☐ 貴重品

すぐ持ち出せるように準備

☐ 薬

☐ お薬手帳のコピー



…食料備蓄の例…

- ・3日分の水
- ・おかゆ
- ・とろみ調整食品
- ・レトルト食品
- ・缶詰
- ・野菜ジュース
- ・栄養補助食品
- ・食べなれた菓子



★ローリングストック法★

日常食品の買い置きで、常に一定量をストック

- ①備える …食品を備蓄
- ②食べる …賞味期限の古いものから食べる
- ③補充する…食品を買い足す



手を洗おう！

★食事の前、トイレの後等には、感染症・食中毒予防のために手を清潔にしましょう★

①ハンドソープで手を洗う。



②泡は水でよく洗い流す。



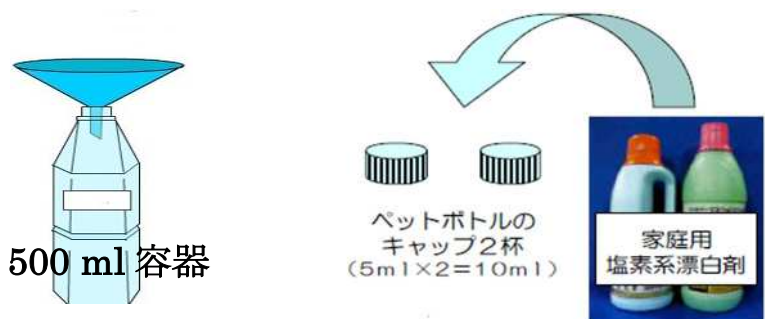
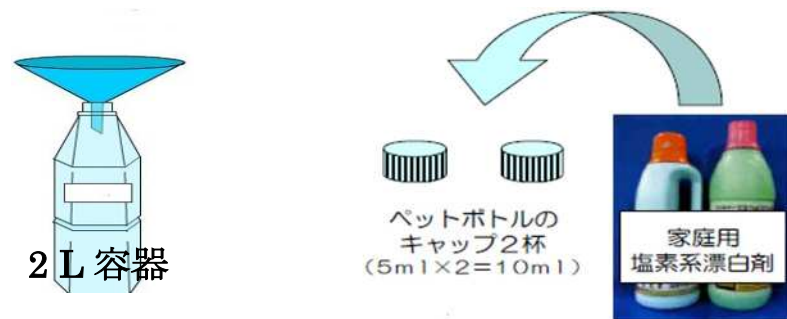
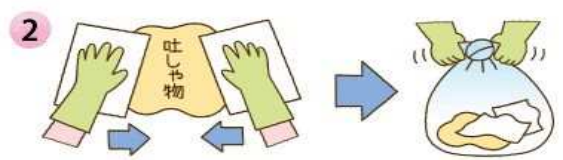
③ペーパータオルでしっかり
ふき取る。



④消毒薬（消毒用アルコール）
で手を消毒する。



ペットボトルを使った消毒液の作り方

	便や嘔吐物で汚染された場所又は物（オムツ・衣類等）の消毒用	戸やドアノブの周辺、水道の蛇口等、多くの人が触れる箇所の消毒用
	0.1%（1,000ppm）の次亜塩素酸ナトリウム	0.02%（200ppm）の次亜塩素酸ナトリウム
作り方	① 容器に、次亜塩素酸ナトリウム（原液濃度約5%の場合）をキャップ約2杯分（10ml）入れる。  500 ml 容器 ペットボトルのキャップ2杯 (5ml x 2 = 10ml) 家庭用塩素系漂白剤 ② そこに水を加えて500ml（ペットボトル1本分）にします。 ③ よく混ぜて使用します。	① 容器に、次亜塩素酸ナトリウム（原液濃度約5%の場合）をキャップ約2杯分（10ml）入れる。  2 L 容器 ペットボトルのキャップ2杯 (5ml x 2 = 10ml) 家庭用塩素系漂白剤 ② そこに水を加えて2L（500ml ペットボトル4本分）にします。 ③ よく混ぜて使用します。
	① 使いすてのゴム手袋をはめ、マスク、エプロン等を着用する。  準備するもの マスク エプロン ビニール手袋 ビニール袋 ペーパータオル ② 汚物とその周辺にペーパータオルをかぶせ、0.1%消毒液を上からかける。かぶせたペーパータオルで汚物を包み込むようにしてビニール袋に捨て、中に同じ消毒液を追加で入れて捨てる。  2 吐しゃ物 ③ 汚物が除去された場所に再度ペーパータオルを敷き、同じ消毒液を上からかける。  消毒 ④ 10分以上放置した後、敷いたペーパータオルで再度ふき取り、ビニール袋に捨てる。 ⑤ 使用したゴム手袋、マスク等もビニール袋に捨てる。	① 使いすてのゴム手袋をはめ、マスク、エプロン等を着用する。  準備するもの マスク エプロン ビニール手袋 ビニール袋 ペーパータオル ② 消毒液を浸したペーパータオルで多くの人の手が触れる箇所をふき取る。その後、から拭きする。  拭き取る ※すぐ希釈できるよう、空のペットボトル（500ml、2L）を準備し、希釈率を書いておけば安心。 スプレーはウイルスが飛び散るので使用不可。
使用上の注意	【消毒液（次亜塩素酸ナトリウム溶液）を扱うときの注意】 ・使用する時は換気を十分に行ってください。 ・有毒な塩素ガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください！ ・皮膚への刺激が強いので、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。 ・皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流してください。 ・目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。 ・消毒液は濃度が高いほどノロウイルスに対して有効ですが、反面、金属が錆びたり、漂白（変色）作用が強くなったりしますので、注意してください。 ・金属に使用した場合は、消毒後、水で洗い流すか、ふき取るなどしてください。	



避難所から出る食事が 食べられない方は ご相談ください。

- * アレルギー除去食、たんぱく制限食、
塩分制限、糖尿病食
- * 乳児用ミルク、離乳食
- * おかゆなど軟らかいもの などが必要な方



避難所での食生活について ①

① 水分をとりましょう

水分不足になると、熱中症・脱水・便秘・心筋梗塞・低体温・エコノミークラス症候群が起こりやすくなります。



② 身体を動かしましょう

健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- * 足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- * 室内や外で歩く
- * 軽い体操 など



③ 食物アレルギーをお持ちの方

支援食は必ずアレルギー表示を確認しましょう。

（鶏卵、乳、小麦、ピーナツ、ソバ、エビ、カニの7品目は必ず記載されています。）

炊き出しやお弁当で確認が困難な場合は、避難所スタッフにお声かけください。

避難所での食生活について ②

① おやつは時間と量を守りましょう

避難所では、活動量が減る一方です。

お菓子や甘いものを食べ過ぎると、体重増加の原因となります。

おやつは時間と量を決めて、食べ過ぎないようにしましょう。



② 隠れた砂糖に注意しましょう

スポーツ飲料や野菜ジュース、乳酸飲料にも多くの砂糖が含まれています。

飲み過ぎに注意しましょう。



③ 配布されたお弁当を召し上がるときは・・・

配布されたお弁当は、体を動かす機会の多い成人男性向けのカロリーのものです。

糖尿病の方や肥満の気になる方、カロリー制限が必要な方は、ご飯の量を減らして召し上がってください。



避難所生活での運動のすすめ

災害前にやっていた散歩や体操もそれどころではなくなって、肩こりや腰痛、また からだが硬くなっていませんか？

普段よりこりがひどくなったと感じていませんか？

避難所での生活は、身体が縮こまって、関節や筋肉が硬くなり、血液循環も悪くなります。手足のマッサージや関節の曲げ伸ばしをして身体をほぐしましょう。

① 肩の上げ下げ



② 首のストレッチ



③ 腕まわし



④ 手を組んで背伸び



栄養相談窓口設置しました！

《場所》

食事のことで、
不安なことや相談したい
ことがある方は、お気軽に
ご相談ください。



《時間》

例えば・・・

- アレルギーがある
- 離乳食やミルクのこと
- 炊き出し等の支給されている食事が食べにくい（ご高齢の方など）
- 糖尿病・腎臓病等で食事制限をしている

上記以外でも食事のことで気になることがあればご相談ください。

窓

栄

口

養

相

談



災害時かんたんレシピ

主食

ごはん

材料（1人分）

米 コップ1杯
水 コップ1杯弱
ポリ袋 2枚

ポリ袋を使用することで、洗い物が減り、水の節約になります。



作り方

- ① 二重にしたポリ袋に、米と水を加えて空気を抜く。
※ 1時間水に浸けると、ぬか臭さをあまり感じなくなります。
- ② 沸騰した鍋の中のお湯に①のポリ袋を入れ、ふたを少しずらして30分間煮る。



ポリ袋のまま、お皿に広げると、お皿を洗わなくて済みます。

【鍋でごはんを炊く方法】

- ① 鍋に水と米を入れて20分くらいおく。
- ② 鍋に火をかけて沸騰するまで強火にする。
- ③ 沸騰したら弱火にして10～15分くらい炊く。
- ④ 水分がなくなり、パチパチと音がしたら火を消して10～15分そのままにして蒸らす。

【アルファ化米】

電気やガスが使用できなくても、お湯や水を加えるだけで、できるごはんです。備蓄しておくとう便利です。



主菜

高野豆腐の卵とし

材料（4人分）

高野豆腐 4枚
めんつゆ 小さじ4杯
ミックスベジタブル
卵 2個



作り方

- ① ポリ袋に高野豆腐と水を加えて戻す。
- ② 鍋に戻した高野豆腐とめんつゆ、ミックスベジタブルを入れ、煮立たせ水分がなくなる程度まで煮含める。
- ③ 溶き卵を入れ、ひと煮立ちさせる。

豆乾ハンバーグ

豆腐＋乾パン

材料（4人分）

大豆水煮 1袋（130g）
ツナ缶 1缶（70g）
乾パン 6個（15g）
塩 少々（0.5g）
A

カットトマト缶	150g（トマトケチャップでも可）
水	適量（80ml）
塩	少々（0.5g）



作り方

- ① 大豆水煮は、水分をよく切り、ポリ袋に入れてすりこぎなどでしっかりつぶす。ツナ缶は、油を切る。ツナ缶の油はとっておく。
- ② 乾パンは、ポリ袋に入れてしっかりつぶす。
- ③ ①の袋の中に②と塩を入れて、混ぜ合わせる。
- ④ ポリ袋の中で③を4等分し、袋のなかでハンバーグの形に整える。
- ⑤ ツナ缶の油をひいたフライパンに、ハンバーグを入れ、ふたをして弱火で両面焼く。



副菜

切り干し大根とツナのサラダ

材料（4人分）

切り干し大根	30g
ツナ缶	1缶（70g）
しょうゆ	小さじ2（12g）

野菜が手に入る様な
れば、野菜を加えると
ビタミン不足解消につ
な갑니다。



作り方

- ① キッチンばさみで切り干し大根をカットする。
- ② ポリ袋に切り干し大根と水を入れて戻す。
- ③ 水をきった切り干し大根にツナを混ぜて、しょうゆで味付けする。（ポン酢、マヨネーズ等でもOK）

汁もの

とろろ昆布のすまし汁

材料（4人分）

とろろ昆布	ふたつかみ
かつお節	2g
かまぼこ	2枚
青ねぎ	2g（適量）
湯	4カップ（800ml）
しょうゆ	少々



作り方

- ① 材料を器に入れて湯を注ぎ、しょうゆで味を整える。

※とろろ昆布とかつお節で簡単にだしが取れます。うどんを加えてもOK！

調理の工夫

配給品に一工夫

- おにぎり 雑炊にする(乾燥野菜やわかめなどを加えましょう)
- パン いろいろな食材をはさみ、ホイルで巻いて加熱する。

水が出ない時、こんな工夫ができます

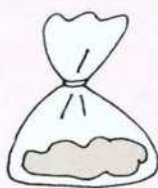
●調理や後かたづけの工夫

- ・油を使うメニューを減らし煮物、焼き物、汁物を中心にする。
- ・ふくだけでよこれが落ちやすいテフロン加工のフライパンなどで調理する。
- ・ティッシュでふいてから、水洗いをする。

●こんなもので工夫ができます

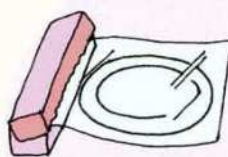
食材を直接触らないようにすることで、食中毒の予防にもなります！

ポリ袋



ボールの代わりに使う

ラップ



皿に広げてその上に料理を盛りつける

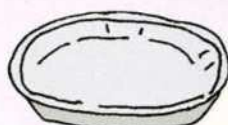


おにぎりをラップでにぎる

アルミホイル

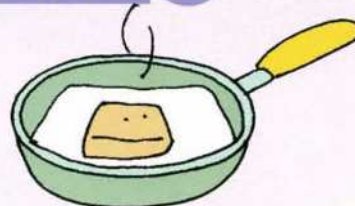


包んで焼く



皿や鍋の代わりに使う

クッキングペーパー



フライパンに敷いて焼く