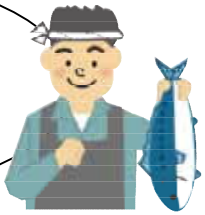
第２章　災害時の食に求められること



（１）東日本大震災時の食支援の振り返り

東日本大震災時の被災者受け入れは、被災地でない地域での支援という初めての経験をしました。その際、避難所弁当や炊き出し等に従事された食育応援団や関係団体とともに、平成 23～24 年度の２年間にわたり「災害時食の検討会」を開催し、よりよい災害時食について検討しました。

第１回検討会（H23.8.8）「東日本大震災時の食支援の振り返り」

【食事内容の問題】

●野菜不足による便秘の問題

⇒避難所弁当のモデル献立があれば参考にしたい。

⇒行政依頼の予算内での対応は難しいので、野菜ジュースや果物を別に用意して欲しい。

⇒ボランティアによる炊き出し等で不足分を補えるとよい。

●ごはんやおかずが冷たい。

⇒避難所（コミュニティセンター等）で電子レンジ等を借用できるとよい。

●離乳食や高齢者用のやわらか食への対応に苦慮

⇒乳幼児や高齢者向けの食事提供体制があるとよい。

●糖尿病や高血圧等で食事療法が必要な人も安心して食事できるとよい。

⇒食事療法が必要な人への食事提供体制があるとよい。

●避難生活が長期間になると避難所弁当や豚汁の炊き出しは飽きたといわれた。

⇒被災者の声や健康状態等を聞きながら、食事提供ができる体制があるとよい。

【食事提供側の問題】

●炊き出しをしたいと思っても相談先がわからなかった。

⇒日頃から災害時の関係機関の役割がわかるとよい。

●調理場所、調理器具、配達用食缶等が借りられるかどうかわからなかった。

⇒ボランティアの炊き出しは原則、自己完結型なので自前が前提。

⇒コミュニティセンターに依頼すれば調理室の貸出等は可能である。

●ボランティアによる炊き出しでは、長期になると経費負担が難しい。

⇒ボランティアの炊き出しは原則、自己完結型なので自前が前提。

⇒被害状況によっては市町村が炊き出しを依頼する場合もあるので、その時は予算内で実施。（概ね１日 1,000 円程度、１食 300 円程度）

●平時から関係機関による災害時の食のネットワーク体制があるとよい。

⇒各関係者の得意なことが相互にわかり、協力し合える関係を作る。

第１回検討会（H23.8.8）グループワーク「災害食に求められること」KJ法のまとめ

○被災者ニーズ

健康の保持
・健康維持のための質と量

栄養バランス
・バランスのよい食事

食の安全・安心
・食中毒予防

被災者ニーズの把握
ニーズに応じた食事の提供
・温かいもの（適温食）
・家庭的なもの
・安価で、おいしく
・子供用と大人用
・消化のよいもの

個別対応
・離乳食　　・高齢者食
・持病の方への食事
（糖尿病、腎臓病、
アレルギーなど）

食のたのしみ（こころの栄養）
・嗜好が満足できる
（栄養だけでなく、おいしさ、
満足感も大切）
・食欲がわく
・楽しめる食
・元気がでる食事
・長期の場合、家庭食（普通の食事）に近いもの
・メニューの多様化

選択できる自由度
・食事内容の自由度が高い
・自分だけで食べられる（好きな時間、好きなもの）

その他
・公平性
・継続性
（次の食事の心配がない）

○支援側の意向

自立支援
・被災者もがまんする部分が必要
・精神面で負担に感じないもの
・今回の場合（被災地でない地域での支援）は、公的な弁当の他に個人で準備するものがあってもよい

簡単にできる
・誰でも簡単に調理できる　・多人数に対応
・食べやすく、手間がかからない

地産地消、地域振興、コミュニケーションなど
・地産地消、地域振興　・コミュニケーション
・日ごろから個人で備える

体制づくり・調整～平時から炊き出し等がスムーズに提供できる体制が必要～
・救援物資、炊き出し、弁当のコーディネイト役が必要
（特に炊き出しの調整役の明確化）
・量的にすぐ対応可能なもの（多人数でも対応できる）
・食数の把握
・ボランティアの横のつながり
・支援のためにできることの準備（人的、物的、資金）

最も多くの意見が出されました！

（２） よりよい災害時食のための提案（５つのポイント）

前回の第１回検討会の結果を踏まえ、今後、よりよい災害時食のために必要なことを以下のとおりまとめました。

第2回検討会（H24.1.30）「今後の災害時食のためにできること、必要なこと」

●対象者の把握

⇒健康調査等を参考に特性を把握する（市町村保健師、栄養士より情報を得る）。

⇒乳幼児、高齢者、病弱者等の状況がわかれば対応できることもある。

（おかゆを作る、柔らかく煮る、味付けを薄くする等）

●栄養バランスを考えた継続的な食事提供

⇒健康維持のためにバランスのとれた食事（サプリメント含む）の継続的な提供が必要。

●栄養指導との連携

⇒避難所での栄養指導と食事提供が連動できるとよい。

●衛生面の確保

⇒多くの人に提供するので、何より食中毒予防を最優先にする。

●避難所への訪問

⇒食事提供に限らず、話相手になったり、簡単な運動をすることもできる。

●地域のネットワークづくり、動ける体制づくり

⇒日頃の関係者間の付き合いが、いざというときの地域力につながる。

●被災者の組織化と現場のコーディネイト役の存在

⇒被災者組織があれば、炊き出し内容の相談や調理室使用のルールづくりができる。

⇒被災者ニーズと食事提供側の対応をマッチングする現場のコーディネイト役が必要。

●ボランティア保険への加入

⇒ボランティアセンターを通して炊き出し等を行うと事前に保険登録できる。

●行政・関係者を含む訓練や防災教育

⇒行政、自主防災組織、関係団体等、それぞれの組織での訓練や教育が必要。

2回の検討会の
まとめ

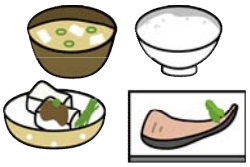
私達が考える「よりよい災害時食」のための５つのポイント（共助の視点で）

ポイント１　災害時にスムーズに食支援を行うための平時の備え
２　栄養バランスのとれた献立づくり
３　元気がでる食事への配慮
４　衛生面の安全安心
５　関係機関との連携体制づくりと防災教育

※ポイント別の必要な備えについては次のとおり

○ポイント1：災害時にスムーズに食支援を行うための平時の備え

日頃から、組織内で災害時の食支援体制（相談窓口、連絡体制、調理場所、献立等）について話し合い、研修会等で確認しておきましょう。

No	項目	災害時	平時
1 対象者の把握	相談窓口（どこでやるかの決定）	・市町村災害対策本部食料班または災害ボランティアセンター（主に市町村社会福祉協議会）に炊き出し等の申し出を行う。 ・事業者として、実施可能な献立や食数等の提案もよい。 →現地の希望と事業者の対応をマッチングして、場所が決定。 ・他の炊き出しや救援物資の状況も聞き、同じ献立が重なったり、残食等の無駄がでないように配慮する。	市町村の炊き出し相談窓口を確認
	食数、年齢、性別など	・食数のほかに、年齢構成や要望（食習慣）等を現地に聞く。 ※相談先：避難所の市町村担当者 市町村栄養士、保健師など	市町村の避難所の運営方法を確認 普通の食事ができない人への対応も検討
	健康状態	・高齢者の中には、普通の食事ができない人もあるので、可能な範囲でおかゆやおかずもやわらかい形態を工夫する。 ・離乳食や食事制限のある人への対応は専門家に相談する。 ※相談先：避難所担当保健師、 市町村栄養士または保健師など 	
2 食事計画	調理チームの編成	・食数、献立、食事提供時間などに合わせたチーム編成をする。 （献立にもよるが1チーム5名前後で100食程度の調理を想定）	事前に体制を検討しておく
	献立作成	・対象者の特性を踏まえ、実施可能な献立を作成する。 ・基本的な作成ポイントはP12～13のとおり ・病気のある方への対応は、市町村や保健所栄養士に相談する。 	献立例の用意
	材料発注	・できるだけ現地で調達する。 （地元店舗の復旧の手助けにもなる） ・現地の救援物資や持ち寄り品なども確認する。	調達可能な店舗等の確認

No	項目	災害時	平時
2 食事計画	調理場所	・調理室使用が可能な場所を借用する。 （市町村施設、コミセン、集会場等）	借用可能な施設の確認
	調理器具	・燃料： プロパンガスが主体。他に電気、灯油、薪等 ・燃料機材： ガス炊飯器（5升炊き）、コンロ、保温用ボックス等。 ・調理器具： アルミ平鍋（直径 54cm）、ふた、包丁、 まな板、ボール、さいばし、へら、 キッチンはさみ、ピーラー等 ・配送用食缶： ふたつき食缶、バット等 	調達内容や方法の確認
	食器など	ディスポ食器、はし、スプーン、ラップ、ごみ袋、調理用手袋 ※ゴミが出ない配慮と環境にやさしい材質の用意が望ましい。	
3 食事提供	調理	・衛生管理のポイント P16 を踏まえ、調理等を行う。 ・調理後2時間以内に食べられるように時間設定をする。	衛生管理のポイントの確認
	盛り付け	子ども、高齢者、食事制限者などには主食量を中心に調整する。	対象者特性を把握する方法の確認
	配達・回収	・弁当の場合、調理後2時間以内に食べ切るよう消費期限を付ける。 ・盛り付け後から食事時間までの 温度管理に気をつける。 ・残食がある場合、回収し、廃棄する。 	ラベルや配達用の車の検討
4 評価	記録	食数、献立名、利用者の反応、作業上の反省等を記録し、今後の参考にする。	簡単な記録表の検討

○ポイント２：栄養バランスのとれた献立づくり

（１） 避難所における食事提供のための栄養価（１日の目安）

非常時でもあり、エネルギーとたんぱく質の確保を中心に設定しています。

●１日の目安量（成人男性事務系の場合）

- エネルギー　2,100 kcal
- たんぱく質　60 g
- 塩分　10 g 未満

●１食の目安量（1 日の 1/3 とする）

- エネルギー　700 kcal
- たんぱく質　20 g
- 塩分　３ g 未満

この目安量にするには、次の食品の組み合わせや食事の設計図を参考にしてください！

（参考）子どもや高齢者の１食の目安量

- ●子ども（３～５才）　エネルギー450kcal　たんぱく質 10g　塩分２ g 未満
- ●高齢者　エネルギー600kcal　たんぱく質 20g　塩分３ g 未満

※参考：厚生労働省「避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量」(H23)

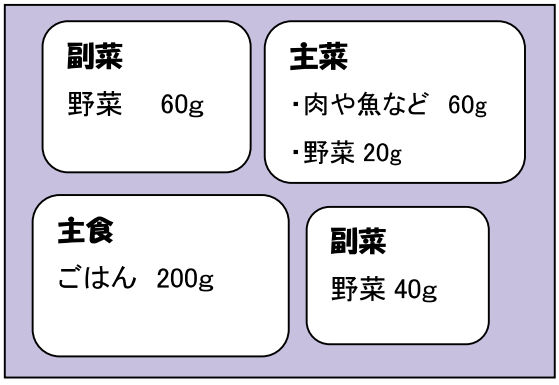
（２） 避難所における食品構成例（１日の目安）

調理環境に制約があることから、主食・主菜・副菜をそろえることを献立作成の基本とします。

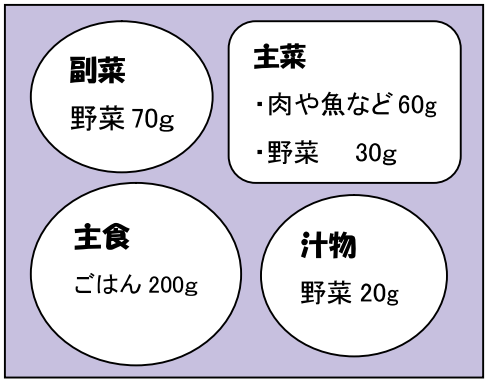
分類	主食	主菜	副菜	果物	乳製品	その他
食品名（分量 g）	ごはん 200g×３食	肉類　60g 魚類　60g 大豆類　60g 卵類　50g	野菜類　350g （うち 1/3は緑黄食野菜） いも類　60g	1/2～1 個（100g 程度）	牛乳１本（またはヨーグルト１個）	油脂類 10g

（３）お弁当やお膳スタイルでの設計図

上記（２）を満たすために、下記を参考に献立を作成しましょう。



お弁当形式



お膳形式

（４） 主食・主菜・副菜のバランスのポイント（１食あたりの目安量）

ア　主食は、ご飯 200ｇ(成人)とする。

・子供や高齢者、食事制限のある人には、ごはんの量で調整する。

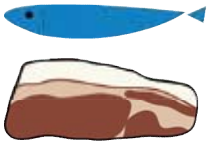
・梅干しやごま塩は塩分が多くなるので使用しない。

・離乳食、高齢者用におかゆの用意ができるとよい。

イ　主菜は、肉または魚などは１食 60ｇ（１切れ 60ｇ）とする。

・同様に、卵は 1 個程度、豆腐（木綿）なら 100ｇ程度を目安とする。

・特に初期は不足しがちになるので、魚の缶詰類や肉類を使用した炊き出し等は喜ばれる。



ウ　副菜は、野菜など 120ｇ以上とする。

・野菜には海藻、きのこ、芋類も含むが、漬物や佃煮は含めない。

・特に野菜は不足しがちなので、汁物、煮物、和え物等の野菜のおかずは喜ばれる。

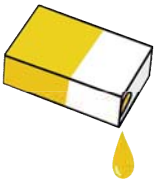
エ　塩分は３ｇ程度とする。

・味付けは全体が薄くならないよう、メリハリをつけた献立とする。

・酸味、香辛料、香味野菜等を上手に取りいれる。

オ　油料理（揚げものや炒め物）が重ならないようにする。

・避難所では高齢者が多いので、揚げ物等の油料理が続かないようにする。



カ　果物は不足しがちな食物繊維、ビタミン、ミネラル補給に役立つ。

・バナナやみかんなど、取り扱いやすい食品を選んで提供する。

キ　牛乳は手軽にたんぱく質、カルシウムの補給源になります。

・ロングライフミルク（常温保存可能）を利用する。

（５） 献立掲示と栄養成分表示について

献立表は１週間程度まとめて掲示し、事前に利用者がわかるようにしましょう。

食事療法等が必要な人への情報として、エネルギー、たんぱく質、塩分などの栄養成分表示が望ましいです（計算が難しい場合は、市町村や保健所栄養士に相談してください）。

今日の献立　・ごはん
・豆腐とわかめの味噌汁
・いわしのかば焼き風
・大根の煮物

（栄養価）
エネルギー700kcal、蛋白質 20g、食塩 3g

※個別対応が必要な対象者とは‥

避難所には、一般向けの炊き出し、弁当、救援物資等が食べられない人がいます。

行政でもおかゆ等の備蓄はありますが、発災直後にそれらの食品を届けることが難しい場合があります。特殊な食品等が必要な人は、平時から家庭で備蓄を行うことが基本ですが、災害時には、避難所の食事について市町村保健師や栄養士等に相談をしてください。

子供　～保護者との相談のうえで～

〇離乳食への対応

・衛生面に配慮し、食事形態の調整
（避難所の調理室等を利用して、おかゆ、おかずの刻み、すりつぶし、うす味等への対応）

・不足分はベビーフード等で対応

〇食物アレルギー者への対応

・主治医の指示を確認

・除去食を基本とし、不足分はアレルギー対応食品で対応

・災害時支援の実績のある「NPO 法人アレルギー支援ネットワーク」に相談する。
（TEL 070-6533-6723）

高齢者　～食べやすい食事の提供～

〇食事形態の調整

・おかゆ対応、おかずをやわらかく煮る、刻む、とろみつけ等への対応

・咀嚼、嚥下困難者向けの特殊食品の利用

〇食事量の調整

・小盛などの調整

〇義歯を紛失した方への対応

・市町村や歯科専門職に相談する

慢性疾患患者　～主治医の指示が大切～

〇腎臓病患者

・エネルギーを十分確保するとともに、たんぱく質、塩分、カリウム等の制限がある。

〇糖尿病患者

・エネルギー調整を中心に、主食・主菜・副菜をバランスよくとる必要がある。

〇高血圧患者

・上記の糖尿病の食事と同様、エネルギー調整とバランス食、塩分制限などが必要。

その他　～体調に合わせた食事～

〇かぜ気味のとき

・ビタミン・ミネラルを補給し、消化のよいものをとる。

・水分（野菜ジュース、100%果汁、イオン飲料）を十分とる。

〇便秘

・水分、食物繊維の多いものをとる。

〇下痢のとき

・水分、消化のよいものをとる。

～お困りの場合は、市町村、保健所に御相談ください～

・一般の弁当業者の中には、幼児、高齢者、エネルギー調整等の食事提供に協力できる事業者もあります。

・それ以外の食物アレルギー、腎臓病等で食事制限のある人については、主治医の指示に基づき、可能な範囲での対応となります。