

◆災害時用備蓄食料について

食物アレルギーの子供が、誤って食べたもので血圧の低下や意識障害などを引き起こし、場合によっては生命を脅かす危険な状態（アナフィラキシーショック）を起こすことがある。

東京都品川区では、災害時に備えて各避難所等に備蓄をしている食品の数量や成分などをホームページ上で事前に公表している。

こうした備蓄品の原材料名等を掲載して周知しておくことで、不足する物資は自分たちで備えたり、また、どの避難所に行けば必要とする物資が手に入るかが明確になる。

品川区の備蓄食糧 備蓄場所・数量・成分

名称	備蓄場所	数量	原材料名	備考
1 アルファ化米 (白飯)	中学校避難所 災害備蓄倉庫	85,000 食 186,000 食	344g 食	中学校避難所に1,000 食 製造元 東西食品㈱ アルファ一食品㈱
2 アルファ化米 (玄米ご飯)	中学校避難所 災害備蓄倉庫	21,000 食 18,000 食	344g 食、具(人参、油揚げ、ごぼう、梅干、 こんにゃく)、植物油、醤油、砂糖、食塩、 ソルビトール、調味料(アミノ酸)、酸化防止 剤(ビタミンE)、(原材料の一部に小麦を含む)	中学校避難所に1,000 食 製造元 東西食品㈱ アルファ一食品㈱
3 アルファ化米 (山菜おこわ)	災害備蓄倉庫	10,000 食	製造元米、製造元もち米、具(わかび・ぜん まい・えのぐま・揚げ・ふろふき・くらげ)、食塩、 かつお節、みりん、醤油、かつお節エキス、 ふどう糖、かにエキス、調味料(アミノ酸等)、 甘味料(スクラロース)、香料、調味料	製造元 東西食品㈱ アルファ一食品㈱
4 アルファ化米 (ゆめこ餅) 特産産材料等 (744g・10食) 27 品目中1品目	中学校避難所 災害備蓄倉庫	5,000 食 25,000 食	546g 食(餅類)、食塩、乾燥わかめ、砂糖、 でん粉、食用上米、カラメシ米、みりん、 調味料(アミノ酸等)	中学校避難所に100 食 お餅類21 品目 えび・かに・ゆめ・そば・餅・焼 き物等 製造元 東西食品㈱ アルファ一食品㈱
5 ビスケット 乾パン	中学校避難所 災害備蓄倉庫	80,276 食 174,708 食	小麦粉、砂糖、ショートニング、食塩、こば い、イースト、酸味料	中学校避難所に1,000 食 製造元 三全製菓㈱
6 梅がゆ	中学校避難所	4,700 食	製造元もち米、乾燥梅肉(梅肉)、食塩、でん粉 分解物、砂糖、しそ油、食酢、食塩、食糖、 もちしそ、クエン酸	中学校避難所に100 食 製造元 東西食品㈱

◆市が保有する非常災害用備蓄食料をすべて食物アレルギー対応製品に

龍ヶ崎市では、平成 25 年度より「市が保有する非常災害用備蓄食料の食物アレルギー対応」として、食物アレルギー対応製品（ミルクアレルギー用粉ミルク、アルファ米およびおかゆなど）を積極的に導入しており、平成 28 年 2 月には、対応の更なる拡充強化を図るものとして、これまで課題であったアレルギー原因食品の「小麦」を使用しない製品の代わりに、米粉を原材料とするクッキーの導入を開始した。



龍ヶ崎市では平成 30 年度末までに、これまで一部備蓄していた小麦使用製品から、米粉使用製品に入替えを進めるとともに、これまで同様ミルクアレルギー用粉ミルクやアルファ米、おかゆなどの食物アレルギー対応の製品を継続導入することで、市の非常災害用備蓄食料の計画数量である約 44,000 食すべて（被災者想定 4,900 人×3 食×3 日、一般粉ミルクを除く）を、アレルギー原因食品 27 品目を使用しないこととしている。

牛乳アレルギーの子が利用できるミルク



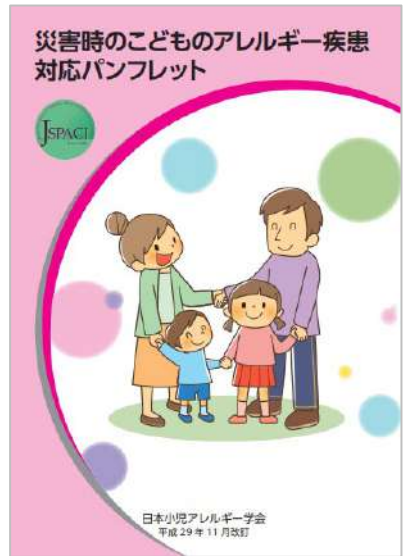
		加水分解乳				アミノ酸乳	大豆乳
		明治ミルフィーHP (明治)	MA-mi (森永乳業)	ビーンスターク ペプディエット (雪印ビーツーク)	ニューMA-1 (森永乳業)	明治 ILMメルクフォーミュラ (明治)	ボンラクトi (アサヒグループ 食品)
最大分子量		3,500以下	2,000以下	1,500以下	1,000以下	—	—
乳タンパク	カゼイン分解物	—	+	+	+	—	—
	乳清分解物	+	+	—	—		
その他の 主な組成	乳糖	—	+	—	—	—	—
	大豆成分	—	—	大豆レシチン	—	—	+
	ビタミンK	+	+	+	+	+	+
	銅・亜鉛	+	+	+	+	+	+
	ビオチン	+	+	+	+	+	+
	カルニチン	+	+	± (添加はないが微量含む)	+	+	+
	セレン	—	—	—	—	—	+
カルシウム (mg) 調整100mlあたり	54 (14.5%調乳)	56 (14%調乳)	56 (14%調乳)	60 (15%調乳)	65 (17%調乳)	53 (14%調乳)	

食物アレルギーの栄養食事指導の手引き2017（厚生労働省研究班）をもとに作成

<https://www.foodallergy.jp/wp-content/themes/foodallergy/pdf/nutritionalmanual2017.pdf>

役立つマニュアル・パンフレット

(独) 環境再生保全機構
https://www.erca.go.jp/yobou/pamphlet/form/00/archives_a-000.html



日本小児アレルギー学会
https://www.jspaci.jp/asset/documents/saigai_pamphlet.pdf



日本小児アレルギー学会
<https://www.jspaci.jp/gcontent/s/manual/>



日本アレルギー学会
https://www.jsaweb.jp/uploads/files/allergic_diseases_manual.pdf



(スキンケアパンフの活用)

周囲の人に伝えて
 いただきたいこと

アトピー性
 皮膚炎、喘
 息はうつり
 ません！

普段よりまして適切な薬の使用、スキンケア実践を (食物アレルギーの重篤な症状を誘発しやすい病因)

4. 基礎疾患、合併症
- ①喘息
 - ②喘息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎の増悪時
 - ③心疾患、呼吸器疾患、精神疾患などの基礎疾患

支援物資を「ヤマト運輸」が管理（北海道厚真町 平成30年9月）

取組み例



協定を結んだ直後に地震が発生
（厚真町スポーツセンターで）



防災対策の3要素

自助

7



共助

2



公助

1





品川区の町内会の防災訓練で

○自治会や防災の取り組みに積極的に参加し日頃からアレルギーのことを知ってもらおう

*アレルギーの患者も災害時は「要配慮者」(災害対策基本法施行令)です

○物資の支援の届け先は自治体の決められた集積場所に送ろう

*善意の支援でも一部の医療機関や患者会などに過大な負担を生む

*患者会ルートでカバーできるのは一部。必要な人が受け取りに来られない可能性がある



北海道厚真町に届いた支援物資

防災対策の3要素

自助

7



共助

2



公助

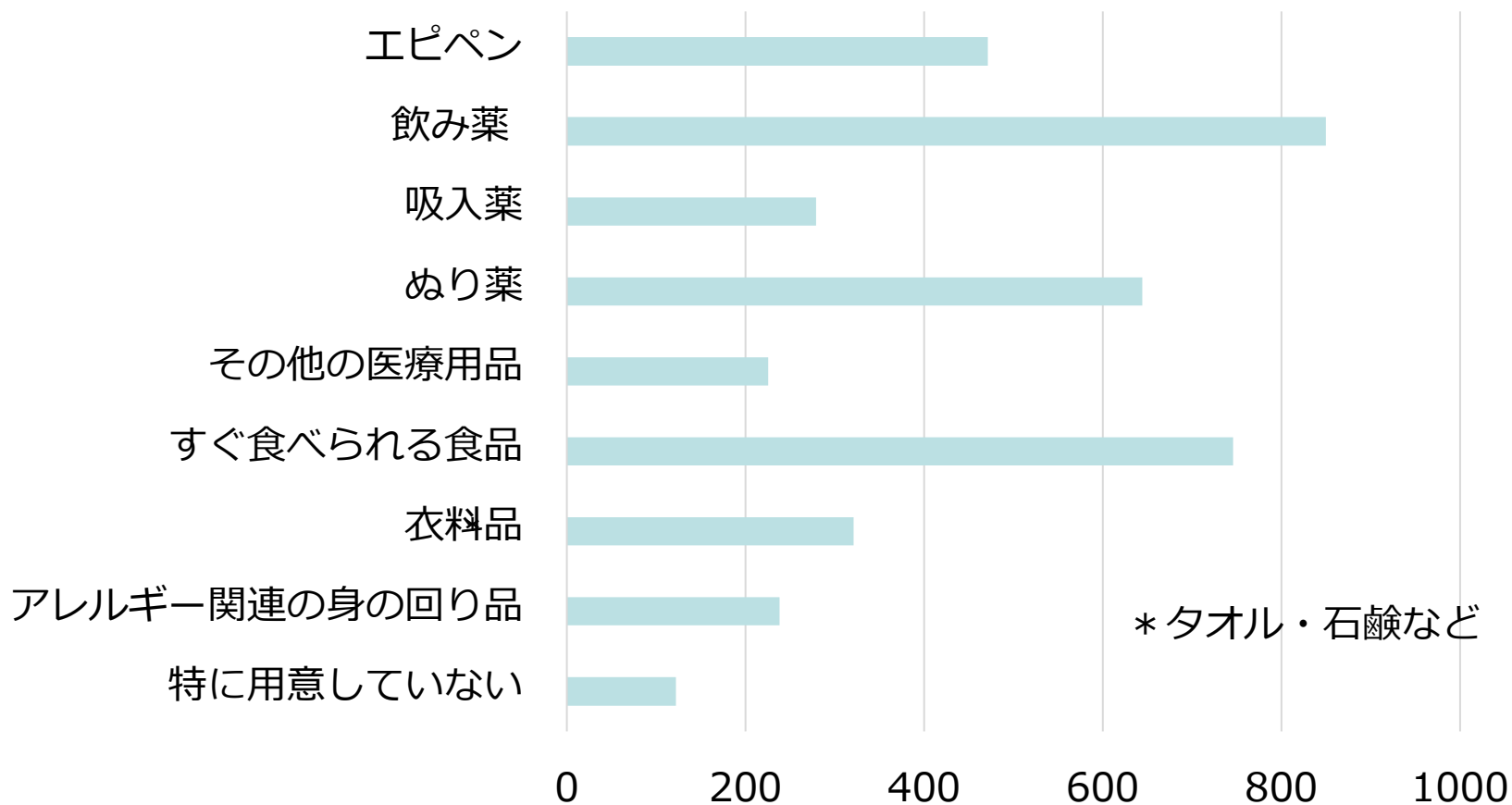
1



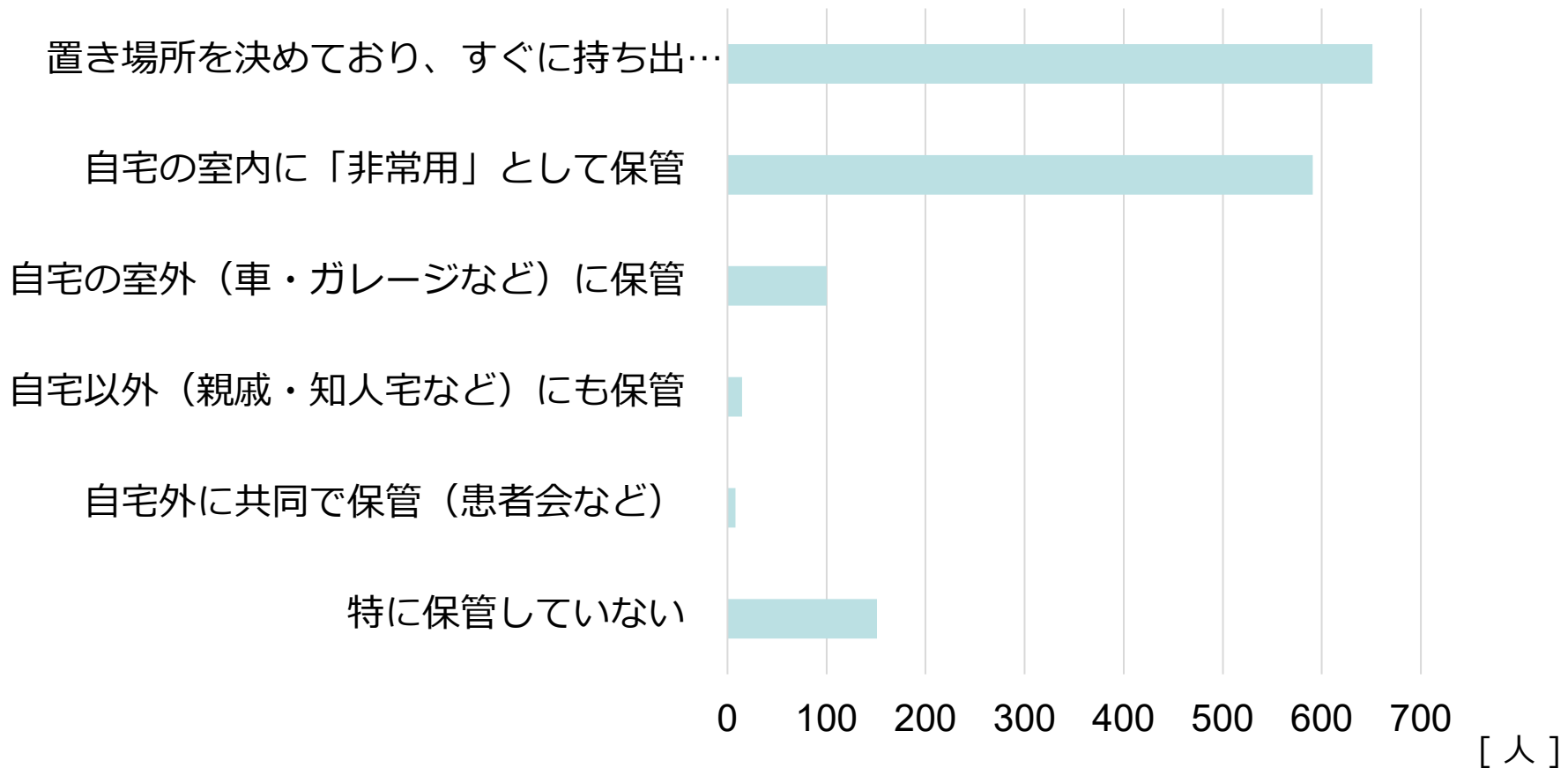
厚生労働科学研究 患者・養育者の調査

(アレルギー疾患を持つ20歳未満の家族がいる養育者” 1221人を解析)

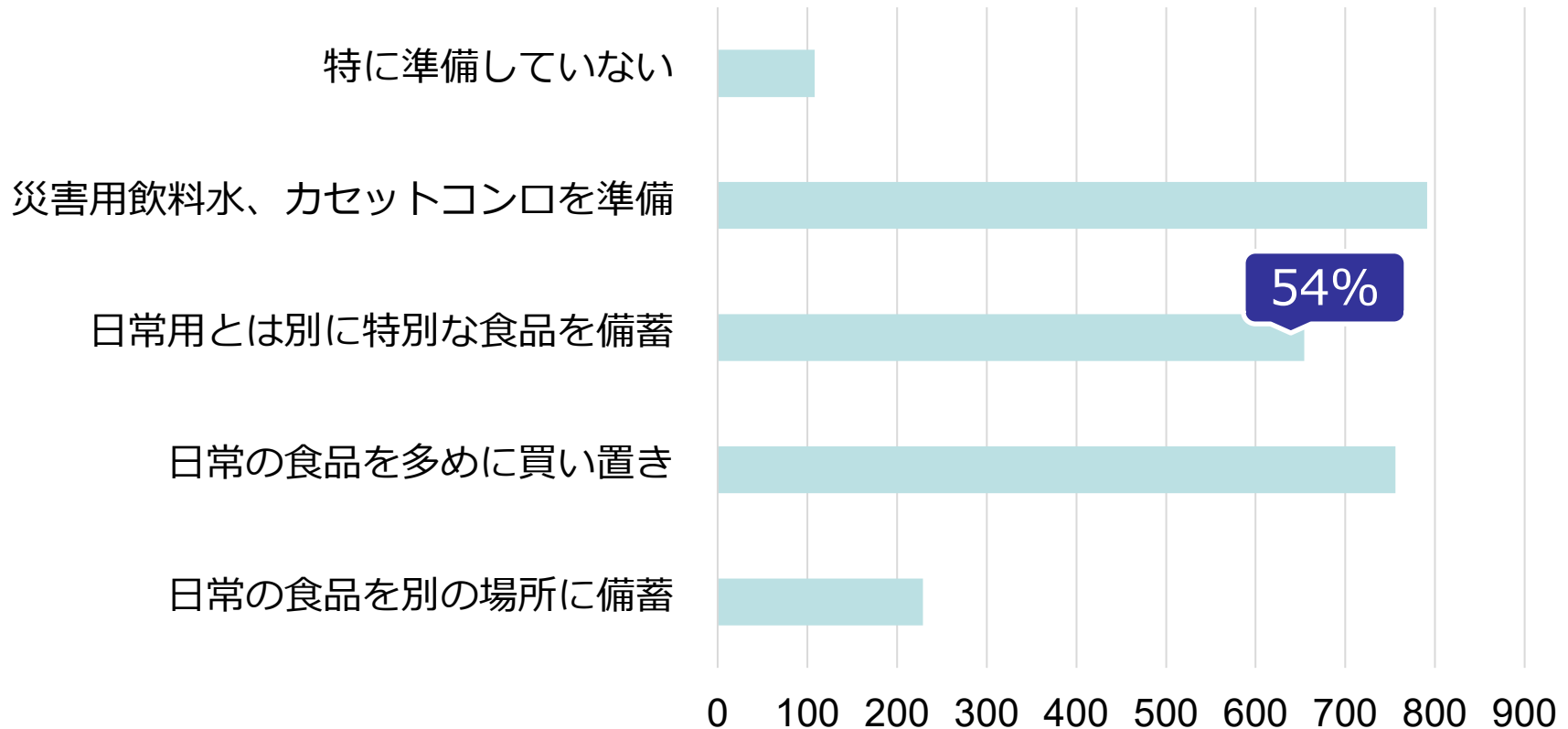
非常時にすぐ持ち出せる用意のある物品 (複数回答)



持ち出し物品の保管方法(複数回答)

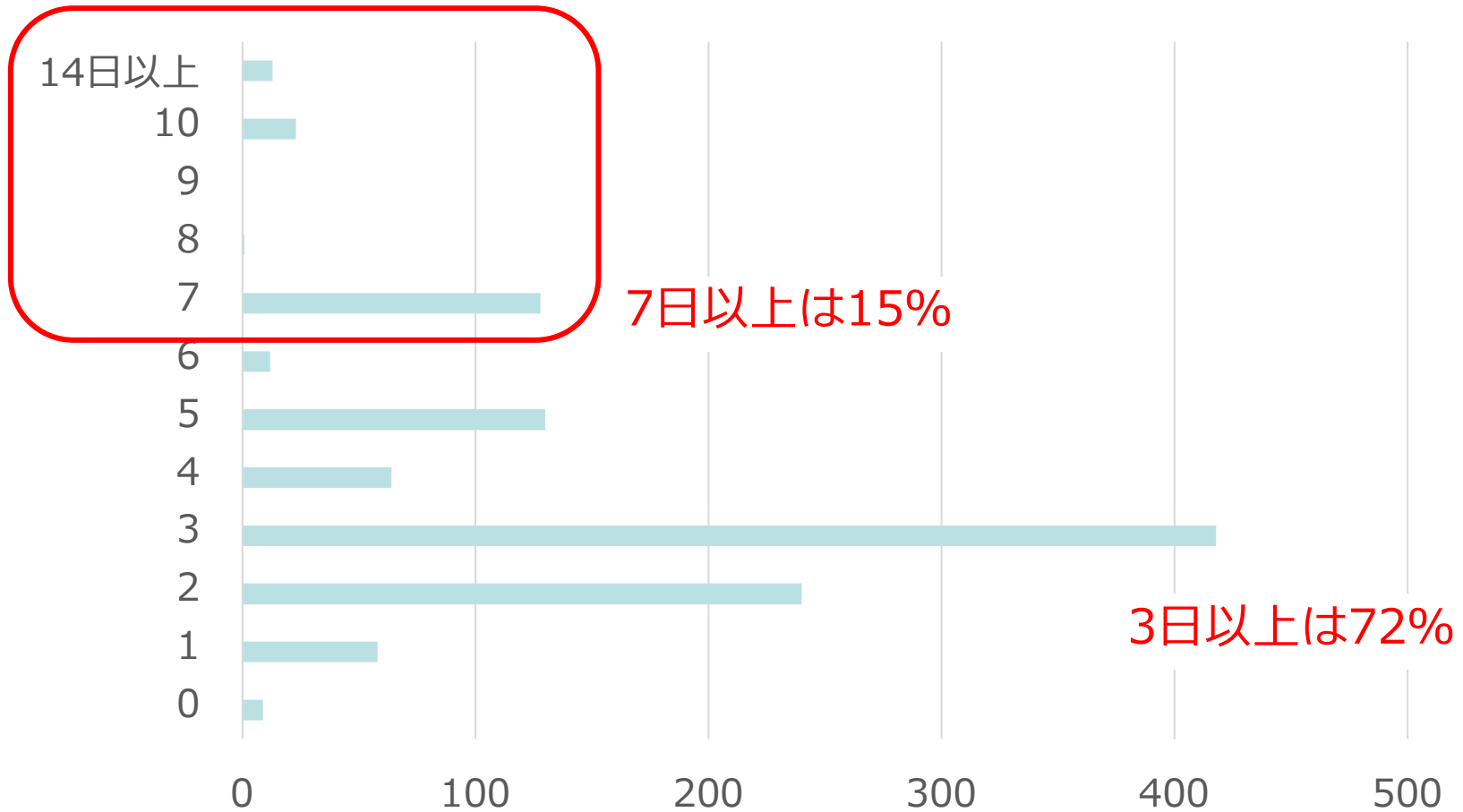


食料備蓄方法(重複あり)

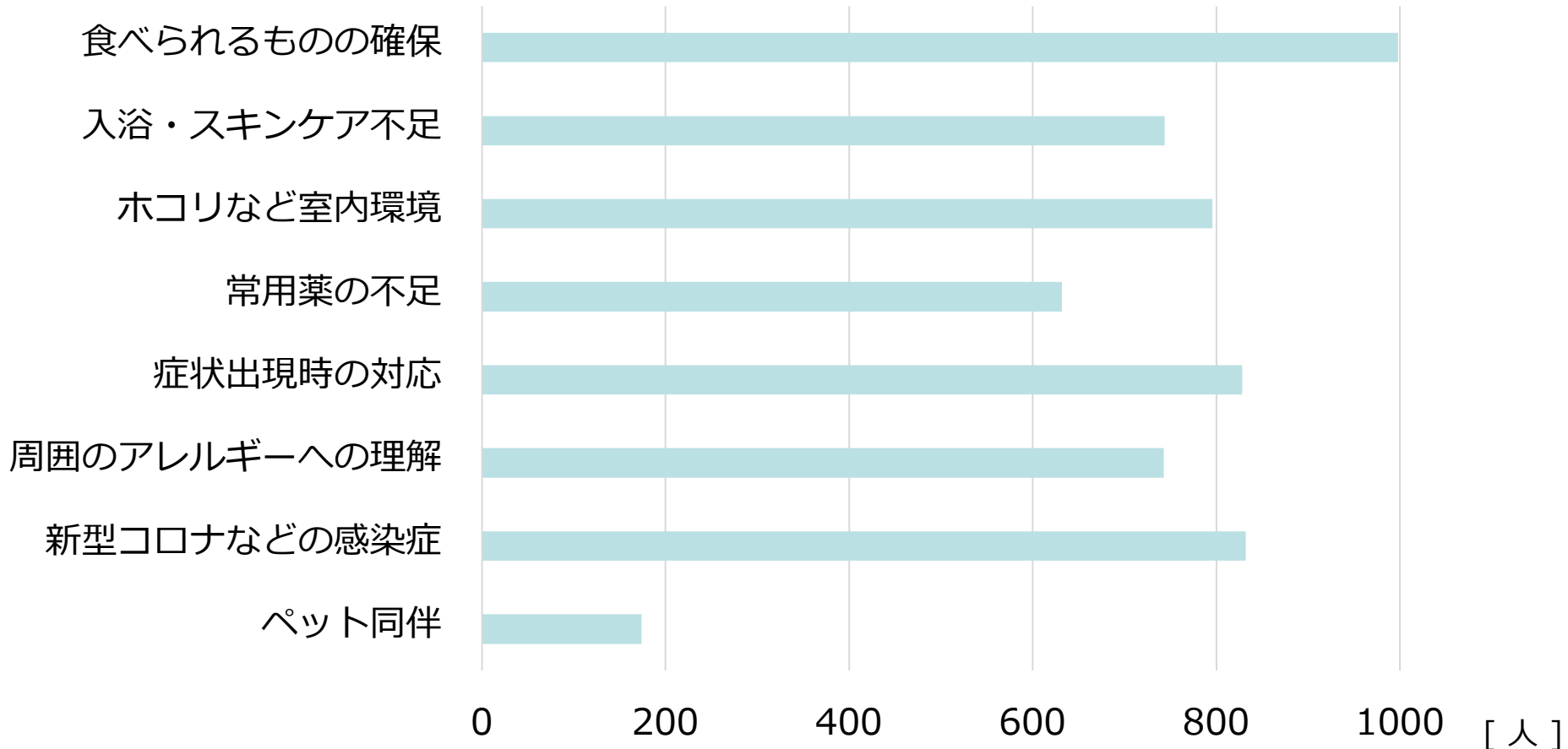


[人]

家族全員が食べられる備蓄食料量 (何かしらの対応食が必要な1096人の内訳)



避難所で心配なこと(複数回答)



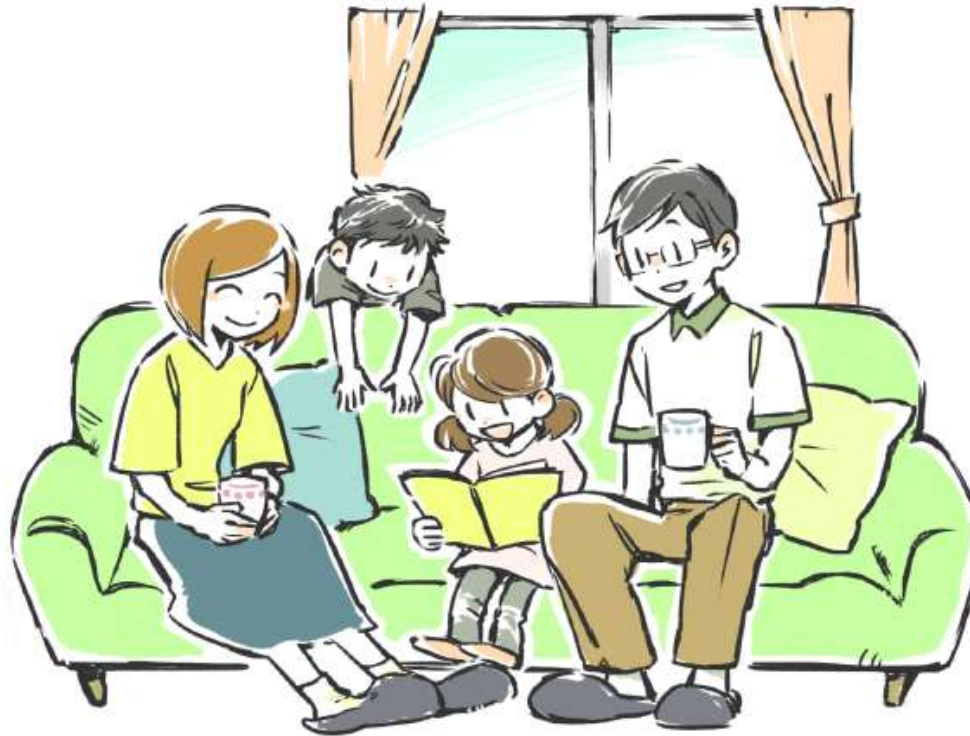
厚生労働科学研究 大規模災害におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究 分担研究報告書(令和2年度)。第58回 日本小児アレルギー学会学術大会シンポジウム 大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題とその対応



- 正しい診断・治療で日頃からしっかりと症状をコントロール
- 食品はストックを多めに。使ったら補充して常に一定量を備蓄する(ローリングストック)
 - * 東日本大震災では10日以上孤立した地域もあった
 - * 要配慮者は「2週間分の備蓄」を(農林水産省)
- 薬(ぜん息、アトピー性皮膚炎、鼻炎・結膜炎)は1か月分の余裕を
 - * 出来れば常に一定量(1週間分)は携帯する。「自宅が壊れて取りに戻れなかった」人が多かった
- 「アレルギーで困っています」と声を上げよう。ビブス等を活用しよう
- 「災害パンフ」をプリントアウトしておき、災害時に施設や避難所で活用しよう

アレルギー疾患のこどものための

「災害の備え」



一般社団法人 日本小児臨床アレルギー学会
Japanese Society of Pediatric Clinical Allergy (JSPCA)

Ver 1.0
2018.07

<http://jspca.kenkyukai.jp/images/sys/information/20190906134801-7E6E139D9C6E28F611D579D48632483F3A27DE2CC113DEAC6EC5979A2F3B4532.pdf>

【災害時にできる工夫を紹介】

アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」
ぜんそく

あると便利な備品

～身近なもので吸入薬の補助器具（スパーサー）を作ろう～

- ・紙コップ
- ・ペットボトルの水
(500ml)



緊急時スパーサーの作り方

- ①底にカッター等で切り込みを入れる
- | | |
|------|--------|
| 紙コップ | ペットボトル |
|------|--------|



- ②ポンベを差し込む



避難中の飲用水として利用できるほか、
緊急時には吸入薬のスパーサーとしても活用

アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」
食物アレルギー（実践編）

幼児期以上

火やお湯がなくても食べられるもの

主食

- ・レトルト粥
- ・レトルトリゾット
- ・アルファ米(水が必要)
- ・パン缶
- ・乾パン



主菜

- ・レトルト調理済み食品
(カレー、ハンバーグ等)
- ・肉、魚、大豆缶詰
- ・豆乳



副菜・菓子など

- ・レトルトスープ
- ・野菜や果物の
缶詰やジュース
- ・飲料水
- ・菓子



火やお湯があれば食べられるもの

バックご飯、乾麺、粉末スープ、フリーズドライ製品 等

アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」
食物アレルギー（実践編）

離乳期

火やお湯がなくても食べられるもの



- ・ベビーフード
- ・レトルト粥
- ・乾パン（水に溶かすとパン粥になる）
- ・ジュース、飲料水
- ・菓子



火やお湯があれば食べられるもの



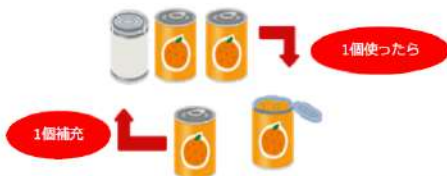
- ・アレルギー用ミルク
- ・ベビーフード（フリーズドライタイプ）

アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」
食物アレルギー（実践編）

ローリングストック法で蓄えられるもの
(常温保存が可能で、そのまま食べられる缶詰やレトルト食品等の加工品)

※加温が可能であれば温めて使用するなど、ライフライン等の状況によって
使い方を工夫

先買ったものから使用しましょう



※ローリングストック法とは
普段生活で時々利用し、
食べたらず補充しておく方法

<注意>

各食品の内容は購入時に原材料表示や各社のHPで
必ず確認を行い、不明な点は問い合わせをしましょう

アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」
食物アレルギー（実践編）

レトルト調理済み食品のアレンジメニュー
カレーソース、ホワイトシチュー、ミートソースを使ってひと工夫



ご飯にかけてドリア風

パスタに合わせてスパゲティやグラタン風

餃子の皮に挟んでラザニア風

焼いた肉や魚のソースに



内容のポイント

- *乳幼児の備え
- *離乳食の備え
- *高齢者の備え
- *食べる機能が弱くなった方の備え
- *慢性疾患の方の備え
- *食物アレルギーの方の備え
- *知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

知っておきたい、災害時の食物アレルギーのこどもへの対応

災害時アレルギー対応

◆食物アレルギーのこどもへの対応
困ったことがあったら速く行政の方等に相談しましょう。

原因食物を食べないようにしましょう

- 1 アレルギー表示を確認しましょう
「アレルギー表示」は、アレルギーのある食品の成分が原材料に使用されているかどうかを確認するための表示です。
- 2 炊き出しを確認しましょう
炊き出しの食品にはアレルギー表示がない場合があります。しかし、アレルギーのある食品が少量含まれている場合があります。
- 3 食べ物をもらっても、家族などに相談し食べるように教えましょう
食べ物をもらっても、アレルギーのある食品が含まれている場合があります。必ずアレルギーのある食品が含まれているかどうかを確認してから食べてください。
- 4 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう
アレルギーのある食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。アレルギーのある食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。

症状がたら助けを求めましょう

全身の症状	呼吸器の症状
<ul style="list-style-type: none"> ● じんましん ● じんましん ● じんましん 	<ul style="list-style-type: none"> ● ぜんそく ● ぜんそく ● ぜんそく

アレルギーのある食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。アレルギーのある食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。

日本アレルギー学会 ホームページ URL: <http://www.japan-allergy.org/>

食物アレルギー(実践編) 幼児期以上

原因食物(アレルギー)が含まれていない食品を備えましょう。

◆火やお湯がなくても食べられるもの

主食	主菜	副菜・菓子など
<ul style="list-style-type: none"> ● レトルトのゆめしぼ ● レトルトのゆめしぼ ● アルフラック(水が必須) ● コーンフレーク ● パン ● 餅 	<ul style="list-style-type: none"> ● レトルト食品 ● 肉、大豆食品(ツナ缶、さば缶、いわし缶) ● コーンフレーク ● 豆乳 	<ul style="list-style-type: none"> ● レトルトスープ ● 野菜や果物の缶詰(ジャム) ● 飲料水 ● 菓子(せんべい、ポテトチップス、ラムネ、グミ等)

◆火やお湯があれば食べられるもの

主食	副菜・菓子など
<ul style="list-style-type: none"> ● 米粉 ● 米粉製菓(餅、団子) ● 米粉パスタ ● 米 	<ul style="list-style-type: none"> ● カレー ● シチュー

● 炊き出しの食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。アレルギーのある食品は、アレルギーのある食品と見分けがつかない場合があります。

農林水産省大臣官房政策課食料安全保障室
(平成31年3月)

防災対策の3要素

【住民の理解を得る必要】

災害時、とりわけ都市部では公助
だけに頼ることには無理がある

7

2

1



だからこそ、事前の準備が大切

災害時に、普段の取り組みを超えた対応はできない



一緒に考えよう！ 現場から声を上げよう

防災対策の3要素 + 1

支援する側の人にも被災する

(行政の職員など)

(被災地の行政職員) 平成28年 宮城県の被災自治体の保健師

自分も生きるのに必死でした。正直言って震災のことについてこうして皆さんに話していることが自分の気持ちの整理になっています。でもまだ5年目の状況として内部の職員が疲弊しています。住民の被災体験を聞いて、それに対応できる状態になっている職員はまだ少数だと思います。まだ余震がある。他の地域での地震報道があると、皆があの被災時の状況に戻るといふか不安定になる。

それでも業務なので頑張っている。職員なので、どうしても自分のことは置き去りにしてきた。自分の家を流され家族を失った人、親類を失った人もいる、この後遺症はかなり大きいと思います。

NPO法人 **アレルギーを考える母の会**
相談窓口 (無料)

毎月第4火曜10時~12時 かながわ県民センター15F
相談専用携帯 090-3220-4425 (24時間対応)

ホームページ : hahanokai.org

