

災害時こそ普段の生活を!

～食と衛生は健康を作ります～



災害時は「食べられるだけありがたい」と炭水化物に偏った食事や不衛生な状態になりがちですが、その生活を当たり前にしないことが大切です。

在宅避難や避難所での生活において、食事と衛生面から普段の生活に近づくことを意識して、ちょっとした配慮とアイデアなどを集めました。

避難生活の衛生-1

■トイレの衛生を保ちましょう■

★効果

清潔なトイレは、我慢することなく安心して使用できます。それは、飲食をしっかりとれることになり健康に繋がります。



★トイレ専用の履物

必ず専用の履物を置き、トイレの汚れを生活の場に絶対持ち込まないようにします。

★手の衛生について

感染症を予防するために、使用後は手洗い、または消毒ができるようにします。



■換気しましょう■

★効果

換気はホコリなどに発生するカビやダニ感染症の発生を抑えるのに効果的です。

★換気方法

窓を2カ所開けて、空気の通り道を作ります。



★時間

2～3時間に1回は5分程度換気をおこないます。

◎ポイント

風の流れを確認し、入口となる窓は狭く、出口の窓は広く開けます。

避難生活の衛生-2

■ お風呂に入れない時の足湯、清拭 ■

(※ 清拭とは入浴ができない場合に蒸しタオル等で身体を拭くことをいいます)

★ 道具

カセットコンロ、ガスボンベ、鍋やヤカン、水、
足を浸けるバケツ、清潔なタオル



★ 足湯の行い方

- ・鍋などでお湯を沸かします。
- ・くるぶしが浸かる程度にバケツにお湯をはります。
- ・お湯はぬるめに設定し、差し湯をして温度調整をします。
- ・15～20分程、足を浸けます。
- ・最後に乾いたタオルで足の水分をしっかりふき取ります。

★ 効果

- ・緊張をほぐし、血行がよくなります。
- ・リラックス効果があり、よく眠れます。

◎ ポイント

- ・バスタオルをかけるなど体が冷えないようにします。
- ・すきま風が入らない場所で行います。

■ 寝る場所を整えましょう ■

★ 食事と寝る場所を分けましょう

- ・ベッドや布団の下に落ちた食べかすは、カビやほこりの原因となるため、寝る場所と食事をする場所を分けることが重要です。
- ・床にたまったほこりやカビを吸ってしまうと、肺炎などの疾患にもつながります。



★ マットや簡易ベッドの利用

心と体の健康のために、積極的に寝具を使うようにします。

避難生活の食-1 (簡単に作れる食事の提案)

■ 白ご飯を炊きましょう ■

★ 道具

カセットコンロ、ガスボンベ、鍋、耐熱性ポリ袋、
トングまたは菜箸

★ 作り方

- ① お米を耐熱性ポリ袋に入れる。
- ② 水をポリ袋に入れ、空気を抜き上部を結びます。
- ③ 鍋にお湯を沸かし②を入れ、20分ゆでます。
- ④ 取り出し10分蒸らします。

材料 1人分

お米 100ml

水 120ml

※ 米1:水1.2

お米 100mlは

大人の茶碗約1杯分

①



②



③



◎ ポイント

• ポリ袋は「食品用」の表示がある事、高密度ポリエチレン製で耐熱温度が120℃以上、厚さ0.01mm以上の物を使用。

• ③では耐熱皿、ザルなどを鍋底に敷き、ポリ袋が鍋に付くのを防ぐ。

■ ツナときゅうりの混ぜご飯 ■



材料 4人分

お米 2合 (360ml)、ツナ缶 1缶 (70g)

きゅうり 1本、しょうが 10g、塩 少々

白ごま 小さじ 1

一人当たりの栄養量：エネルギー 271.3kcal、
タンパク質 6.7g、脂質 4.8g、炭水化物 49.1g、
食塩相当量 0.2g

★ 作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩少々をふり、しょうがはせん切りにする。
- ② 炊いたご飯に①と油を切ったツナ缶を混ぜる。
- ③ 器に盛りつけごまをかける。

避難生活の食-2 (簡単に作れる食事の提案)

■ 大豆水煮と野菜のサラダ ■



材料 4 人分	
大豆水煮缶	1 缶 (120g)
にんじん	50g
カイワレ大根	10g
ミニトマト	60g
サラダ菜	少々
市販ドレッシング	適量

一人当たりの栄養量：エネルギー 43.3kcal、タンパク質 4.5g、脂質 1.8g、炭水化物 3.8g、食塩相当量 0.1g

★作り方

- ① 大豆水煮缶の水を切る。
- ② にんじんをせん切り、カイワレ大根は 3 cm くらいに切る。
- ③ サラダ菜は洗い水きりをする、ミニトマトを洗い 1/4 に切る。
- ④ 大豆、にんじん、カイワレ大根、ミニトマトを混ぜ合わせドレッシングで和える。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き④をのせる。

■ あると便利な食材 ■

フルーツ缶詰、あずき缶、パウチあずき、きなこ、砂糖、など甘いものは、不安、緊張を緩和し、心の健康にもよい影響を与え、リラックス効果があります。



(調理例) おはぎ、きなこ餅、ぜんざいなど



避難生活の食-3 (避難生活の栄養工夫)

■ドライフード作り■



★作り方

好みの野菜を切って、竹ざるなどに置き天日干しをする(時間、日数は自由)。

※市販のドライフードを購入の場合、賞味期限に注意が必要です。

野菜適宜 なす、大根、にんじん、しいたけ、ゆず、しょうが、みかん、きゅうりなど手に入る野菜

■味噌玉つくり■



材料 10 杯分

赤みそ、白みそ 各 80g

玉ねぎ(小 1 個) 150g

りんご酢 大さじ1

★作り方

- ① ボウルなどに玉ねぎをすりおろす。
- ② ①に赤みそ、白みそ、りんご酢を加え泡だて器で混ぜ合わせる。
- ③ ②を 10 等分しラップに包んで形をつくる。

◎ポイント

- ・自分が使い慣れている味噌で作ってみましょう。
- ・鰹節や昆布など粉末状にしてみそに入れると風味が出ます。
- ・味噌の中に水分のある具材や火を通した具材を入れた場合は、冷蔵庫で保存し、2 日程度を目安に使い切るようにします。
- ・製氷皿に作った味噌を入れて冷凍保存することもできます。
- ・乾燥した食材のみを使った場合の冷蔵保存期間は 1 週間程度です。

避難生活の食-4

■ 食物アレルギーへの理解 ■

アレルギーは「好き嫌い」ではなく、命にかかわる深刻な事態を引き起こすことがあります。

アレルギーが出やすい代表的な食べ物（このほかにもあります）



提供:株式会社フードピクト

■ 食物アレルギーのある方へ ■

★ 平時の準備

- ・日ごろからお薬や自分の食物アレルギーに合う対応食品などを備蓄しましょう。
- ・防災訓練などに積極的に参加し、食物アレルギーがある旨を地域の方に知ってもらうことで、助け合う関係を築いていきましょう。

★ 災害時の対応

- ・炊き出しや支援物資の内容を確認しましょう。
- ・食べ物をもらっても家族などに相談してから食べるように、お子さんに教えましょう。
- ・食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう。

■ 避難生活で炊き出し支援をされる方へ ■

- 使用した食材や調味料は 全て 紙に書き出して ください。
- 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと 貼りだしてください。
- ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置 いてください。
- 「アレルギーのある方、お声掛けください」な ど、張り紙があれば声を出しやすくなります。



出典:アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック

避難生活の食-5

■ 宗教や生活スタイルによる多様な食習慣の紹介 ■

宗教によって食べられないものがあります。

食べられないものを知りましょう

(例)

ユダヤ教やイスラム教・・・豚肉

ヒンズー教・・・牛肉

モルモン教・・・カフェイン

ベジタリアン・・・肉類全般

(ピクトグラムで表示すると伝わりやすくなります)



提供：株式会社フードピクト

食物アレルギーの人たちと同じように、何が使われているか明確にしましょう。

■ 引用参考資料 ■

- 認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード(RSY)
できることから始めよう！ 避難所運営の知恵袋～みんなで助け合える避難所つくりのために～
- 一般社団法人 Ifa Japan アレルギーっこママが考えた防災ハンドブック
- いばらき親子防災部 発行 / LFA 食物アレルギーと共に生きる会 作成 防災炊き出しガイドブック
- 宗教法人名古屋イスラミックセンター

■ 冊子作成にあたって ■

この冊子は、清流の国ぎふ女性防災士会が、防災について女性目線、暮らし目線で考える中で、「災害時の衛生と食」について知って頂くために、大垣市の男女共同参画センター登録団体提案事業に提案し、作成しました。

「食」については、災害時に簡単に作れる食事や避難生活における栄養の工夫を大垣市食生活改善協議会とともに考えてまとめました。

また、多くの団体にお話を聞かせて頂くなど、ご協力頂きました。

ありがとうございました。

発行：大垣市

制作・編集：清流の国ぎふ女性防災士会 協力：大垣市食生活改善協議会

イラスト：上倉秀之