



災害時（地震など自然災害）等の食に備える

—アレルギーのある人のために—

自然災害は、いつ訪れるかわかりません。大規模な災害の場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶え、道路や鉄道などの被害により食料品や必要な生活用品の入手が困難になります。

災害時にはアレルギーのある人は普段どおりの食事ができないこともあります。「備えあれば、憂いなし」の言葉のとおり、災害時食品や必要な生活用品を備えておき、日を決めての点検しておけば、もしもの時にあわてずに済みます。必要な品のメーカー名や購入方法を記録しておきましょう。

このリーフレットをあなたの味方として、お役立てください。

緊急連絡先リスト（いざという時のために書いておきましょう）

かかりつけ医療機関名

電話番号

家族・その他の緊急連絡先

・ 名称

 TEL.

・ 名称

 TEL.

・ 名称

 TEL.

家族の集合場所

大阪府の防災情報を携帯電話で入手できます

気象・地震・津波情報、土砂災害警戒情報、災害発生時の避難勧告・指示情報がメールで送られてきます。

利用料無料！（メール受信などの通信料は必要です）






登録は QR コードを読み込むか

touroku@osaka-bousai.net に空メールを送信してください。



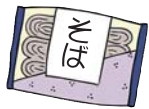
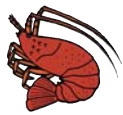
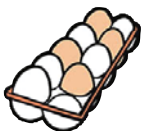
日ごろから備蓄しておきたい食品や調理器具リスト

(リスト作成日： 年 月 日、次回見直し日： 年 月 日)

	備蓄しておきたいもの	商品名	数量	賞味期限	備考 (メーカー、販売店など)
飲み物	水、お茶、スポーツ飲料、ジュース、野菜ジュースなど  備蓄は1日1人あたり3リットルが目安。			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
主食	米、めん、パスタ、シリアル類、パン類 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
副食	缶詰、びん詰、レトルト食品、フリーズドライ食品、インスタント食品、乾物 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
その他	アレルギー用粉ミルク、アレルギー用のベビーフード、食品、おやつ 			年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
				年 月 日	
調理器具など	ほ乳びん、プラスチック食器、カセットコンロ、ポンベ（3日分で6本程度）、キッチンばさみ、スライサー、缶切り、マッシャーまたはすりこぎ、ラップ、アルミホイル、ポリ袋、クッキングペーパー（キッチンペーパー）、紙コップや紙皿、紙ボウル、鍋、使い捨て手袋など 				

備蓄品を利用するときの注意と工夫

- ・ 家庭内備蓄は、3日程度用意するようにしましょう。
- ・ 購入した食料品は、賞味期限を確かめて、期限が切れそうになったものは随時新しいものに取り替えていきましょう。商品名や、メーカーなどを記入しておくとう便利です。
- ・ 粉ミルクを作ったり、フリーズドライのベビーフードを作ったりするためにも水は不可欠です。多めに備えておきましょう。
- ・ 災害時は、特殊な食品が手に入りにくくなることがあります。日頃食べ慣れている食品を用意しておくとうよいでしょう。
- ・ 電気、ガス、水道が使えない場合でも、果物やパンなどすぐに食べられるものがあると助かります。
- ・ 缶詰やびん詰のそのままでも食べられる食品も重宝します。
- ・ 配布された食品も原材料を確認しましょう。
平成14年4月1日から、食品衛生法により、製造・加工・輸入された加工食品にアレルギー物質を表示する制度が始まりました。表示される品目は、右表の25品目です。



必ず表示される7品目(特定原材料) 卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生
表示が勧められてる18品目 (特定原材料に準ずるもの) あわび、いか、いくら、オレンジ、 キウイフルーツ、牛肉、くるみ、さけ、 さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、 もも、やまいも、りんご、ゼラチン

食品衛生に気をつけましょう

- ・ ウエットティッシュや除菌スプレーを用意し、食事の用意や食事前には利用しましょう。
- ・ 調理もポリ袋やラップなど活用しましょう。
- ・ 開封した食品は、早めに使い切りましょう。



食物アレルギーがあって、除去の指示が出ている食品をメモしておきましょう

例
(○○ちゃん)、除去食品(鶏卵、牛乳、小麦、大豆)

()、除去食品()

()、除去食品()

()、除去食品()

アレルギー カード 原因となるアレルゲン 禁止食品	表	日頃から「アレルギーカード」を 携帯しておきましょう。
氏 名 _____ 住 所 _____ 電話番号 (自宅) _____ (携帯) _____ かかりつけ医療機関 名 称 _____ 住 所 _____ 電話番号 _____ 主治医名 _____	裏	

備蓄食品でつくるメニュー例

気をつけたいこと

- ・必ず原材料を確認しましょう。
- ・同時につくる時は、アレルギー食から先につくりましょう。

アレルギーの対応

- ・アレルギー対応の代替食品を確認し、事前に備えておきましょう。
- ・米アレルギーに対しては、あわ粉、ひえ粉など対応できるものがあります。
- ・小麦アレルギーに対しては、米粉など対応できるものがあります。



主食となるもの (市販品で備蓄を)

乾パンミルク粥

材料：乾パン、スキムミルク、湯

小麦アレルギーの方は米粉パンなどに。



(ポタージュの素や即席味噌汁の素で味に変化を！)
※乾パンは粉に砕き、スキムミルクを入れ湯をそそぐ。

ご飯

材料：アルファ米、水

米アレルギーの方は低アレルギー米に。

(五目ご飯、わかめご飯で味に変化を！)

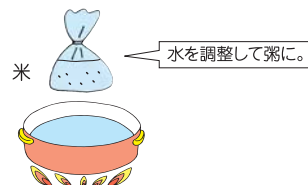
※アルファ米100gに水160ml入れてチャックを閉め約60分待つとご飯ができてあがります。

ご飯

材料：洗米1合、水1合

(強化ポリエチレン袋で炊けるご飯)

※ポリエチレン袋に洗米と水を入れ空気と水の境目をしっかり結び沸騰した湯に30分入れる。出来上がったら取り出し10分位蒸らす。



主菜となるもの (保存のきく野菜や根菜類)

じゃが芋の煮物

(強化ポリエチレン袋 (スーパーのロール式袋)で炊ける献立)



砂糖
濃口しょうゆ
みりん
水
だしの素

コンソメやカレー粉で味に変化を!

※材料を適当な大きさに切る。ポリエチレン袋に材料と調味料をすべて入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

切干大根の煮物

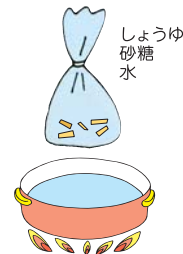
材料：切干大根、しょうゆ、砂糖、水



水に入れ
もどし
絞る



切り干し
大根を
切る



※切干大根に水を入れもどす。ポリエチレン袋に戻した切干大根としょうゆ、砂糖、水を入れ空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。

スイーツ (市販品で備蓄を)

芋きんとん

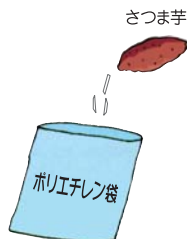
おはぎ
ミキサー状 (みかん、洋なし) } レトルトパウチの備蓄品。



スイートポテト

材料：さつま芋 (スライス)、バター、砂糖、水少々

(強化ポリエチレン袋で作れるスイーツ)



※ビニール袋にスライスしたさつま芋にバター、砂糖を加え空気と水の境目をしっかり結ぶ。沸騰した湯で約20分茹でる。