

ルを取り付けできる太陽光充電器もあり、モバイルバッテリーも有効です。

一度シュミレーションして、前もって電気などの代案は必要です。

第2部：災害時の食について

◆兵庫県栄養士会 JDA-DAT リーダー 管理栄養士 濱田 真里



災害時の備え、していますか？

- 3日分の水を確保している
- 一週間分の食事を備蓄している
- 災害が起きたらどこに連絡するか把握ができています
- カセットコンロなど、加熱できるものを用意している。（酸素ボンベ使用の場合は、ホットイートなどの加熱剤を推奨）
- 排泄に関するものを保管している
- 備蓄食品の賞味期限・消費期限を確認している

最低でも2週間、できれば1か月程度（できるだけ多く）の家庭での備蓄をしておくことが推奨されています。

農林水産省 緊急時向け食料品備蓄ガイド（策定中）

【水】

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用する水を含めると、3リットル程度あれば安心です。
【9.2L/日】 16ヶ

【カセットコンロ】

熱源は、食品を温めたり、簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。

【レトルト食品】
【乾物】

【調味料】

【米】
(エネルギー及び炭水化物の確保)

備蓄の柱！
2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5食=7gとした場合)約27食分になります。

【缶詰】
(たんぱく質の確保)

缶詰は調理不要で、そのまま食べられるものを選ぶと便利です。

【食べ慣れているもの】

日頃食べているものを多めに保管し、古い物から食べて留めさせる保管法がローリングストック

【調理器具】

はさみ、紙コップ、紙皿、割りばし、ポリ袋、ラップ、ホイル、ウェットティッシュ、缶切り、水筒、など

注：缶詰や米を炊くためには鍋等の調理器具が、フルトーフ以外の缶詰には缶切りが必要です。

農林水産省 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド
兵庫県 災害時の食に備える

農林水産省 HP: 緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド

兵庫県 HP: 災害時の食に備える

Aさんの備えの例

【食事・水】

- ・ アルファ化米12食分
- ・ 水5Lタンク2個（洗濯機の近くに置いて、毎日入れ替えて洗濯に使う）
- ・ 寝る前にヤカンに水をいっぱい入れて寝る。（翌朝使う）
- ・ バーナー、卓上コンロ（登山が趣味）
- ・ たまに発熱することがあるので、スポーツドリンクやジュースを10本ぐらい常備している
- ・ 非常食を用意するよりも、普段使うものを多めに用意しておくほうが古くならない。

【トイレ】

- ・ 大量のビニール袋
- ・ ラップ
- ・ 車に着替え
- ・ ハルーンカテーター、使い捨てのカテーター
- ・ トイレットペーパー



【保管場所】

- ・ 車いすに乗っていても手の届くところに置く。
- ・ 箱に入れて紐をかけて片手で取れるところに置く。
- ・ マジックハンドを携帯しているので、紐に引っ掛けて棚から落とす。
- ・ 重いものは下の方に、軽いものを上に。
- ・ やむを得ないときは棚ごとひっくり返す。



実際、頸髄損傷で備えをしている方

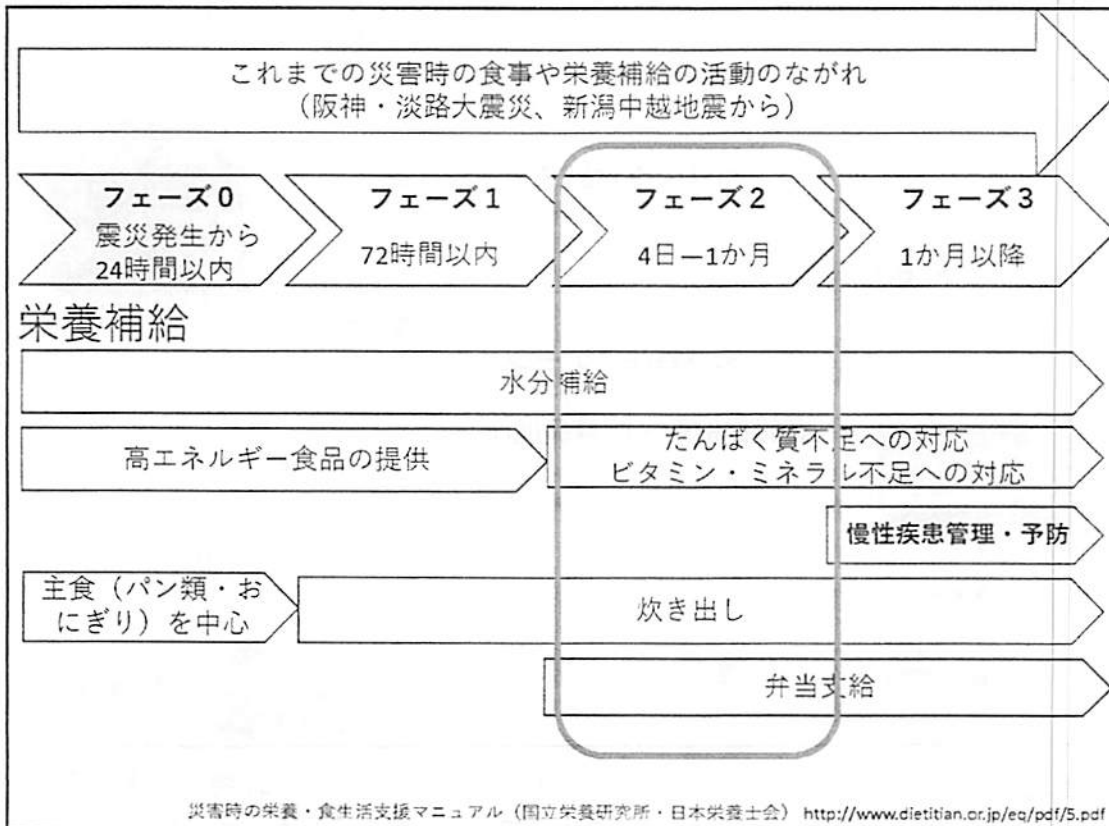
東日本大震災をきっかけに、大規模自然災害発生時、迅速に被災地での栄養・食生活支援活動を行うために、2012年に「日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT: The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)」を設立しました。

The Japan Dietetic Association - Disaster Assistance Teamの頭文字をとって略して JDA-DAT(ジェーディーエーダット)と呼びます。

国内外で大規模災害が発生した地域において、避難所、施設、自宅、仮設住宅等で被災者に対する栄養に関する支援活動ができる専門的なトレーニングを受けた栄養支援チームです。



赤い上着の後ろに JDA-DAT の文字があり、災害栄養士だと分かる



食事の問題で発生するのが最初の3日間はずばりエネルギー確保で、フェーズ2で栄養士がサポート。

要配慮者への食事提供

災害時要配慮者（災害弱者）
= CHECTP

- C:child 子ども
- H:handicapped 障害者
- E:elderly people 高齢者
- C:chronically ill 慢性疾患（透析・糖尿病等）
- T:tourist 旅行者（言葉の通じない人）
- P:pregnant 妊婦

普通の食事が
食べられない方は
ご相談ください。

- ◆乳児用ミルク・離乳食
- ◆おかゆなど軟らかい物
- ◆塩分制限、たんぱく制限、糖尿病食、アレルギー除去食

などが必要な方

日本栄養士会で現在、特殊栄養食品ステーションを立ち上げ



災害が起こった時に日本栄養士会で災害対策本部が立ち上がったら、特殊栄養食品ステーションが稼働する予定になっている。窓口は現状、栄養士会になっているがホットラインとして電話番号を作る検討をしている。