

# 災害時の栄養・食生活支援マニュアル

平成23年4月

独立行政法人 国立健康・栄養研究所

社団法人 日本栄養士会

災害時の食事や栄養補給の活動のながれ				
フェイズ	フェイズ0	フェイズ1	フェイズ2	フェイズ3
	震災発生から24 時間以内	72 時間以内	4日目～1ヶ月	1ヶ月以降
栄養補給	高エネルギー食品の提供		たんぱく質不足への対応	
			ビタミン、ミネラルの不足への対応	
被災者への対応	主食(パン類、おにぎり)を中心	炊き出し		
			弁当支給	
	水分補給			
	※代替食の検討			
	・乳幼児			
	・高齢者(嚥下困難等)			
	・食事制限のある慢性疾患患者	巡回栄養相談		
	糖尿病、腎臓病、心臓病		栄養教育(食事づくりの指導等)	
	肝臓病、高血圧、アレルギー		仮設住宅入居前・入居後 被災住宅入居者	
場所	炊き出し	避難所	避難所、給食施設	避難所、給食施設
	栄養相談		避難所、被災住宅	避難所、被災住宅、仮設住宅

## 災害時における管理栄養士・栄養士の救援活動について

被災地における救援活動で最も重要なことは、被災者のサポートを第一に考えることです。その上で、管理栄養士・栄養士として、主に食事や栄養補給の面で支援が求められます。阪神・淡路大震災、新潟県中越大地震、新潟県中越沖地震の際には、炊き出しや栄養相談などが行われました。

### 1. 支援者としての心構え

○支援者自身の健康管理に注意しましょう。

- ・現在、身体的・精神的状態で活動に影響を与える問題はありませんか。

(最近受けた治療や手術・活動の妨げとなる食事制限・活動および身体的な疲労に耐える能力・服薬している場合、活動期間が延びたときの薬の入手方法に留意)

- ・支援者は二次受傷者となる可能性もあります。

(被災地で救援活動を行うことで、自らも傷つくことがあります。)

○被災地の様々な情報を知っておきましょう。

- ・被災地ですでに活動している支援者から、事前に現場の指揮命令系統、組織、方針と手順、安全性、利用できるサービスなどについて説明や情報を得ましょう。

○いきなり活動をはじめめるのではなく、まずは様子を見守りましょう。

- ・現場の状況や対象となる人の様子をよく見て、思いやりのある態度で対応しましょう。

(被災者が拒否することにも準備をしておきましょう。)

○被災者と話すときは、簡潔でわかりやすい言葉を使い、ゆっくり話しましょう。

- ・忍耐強く、共感的で、穏やかに話してください。
- ・略語や専門用語の使用は好ましくありません。(例えば、「食事制限」ではなく「食べ方を工夫するように心がけましょう」などと表現しましょう。)

○他の支援者及び援助機関と連携し、協調性をもって活動しましょう。

- ・現場を管理しているスタッフや組織と連携し、柔軟に対応しましょう。

**\*経験する可能性のある次のような状況でも落ち着いて対応しましょう。**

- ・極度の苦痛を経験し、悲鳴をあげる、ヒステリックに泣きわめく、怒る、ひきこもるなどの極端な反応を示している人たちに働きかけること(被災者にみられる精神的な動揺の多くは、災害時に誰にでも起こりうる正常な反応です。)
- ・混乱した、予測不可能な状況で活動すること
- ・被災者が拒否すること(すべての被災者が話しをしたがっている、あるいは話をする必要があると考えるしないでください。)
- ・食事や栄養補給の支援とは思えないような仕事を引き受けること(物資の運搬、掃除をするなど。)
- ・指揮や管理の体制が最低限、もしくはほとんど整っていないような状況で活動すること
- ・援助の考え方や手法が異なる様々な分野の専門職と活動を共にすること

## 2. 炊き出し

### 【炊き出し計画】

炊き出し計画（材料の調達、献立の作成等）は被災地の状況により様々であるため、現地で策定されたものに従ってください。

### 【炊き出しの際の衛生管理について】

- ・食事の準備前には水で手を洗う。水がない場合は手指消毒剤を（持参するなどして）使用する。
  - ・調理場所は直射日光やほこりを避ける（屋外では仮設テント等の使用、必要に応じてビニールシート、台、すのこ等も使用）。容器や使用器具は、土やほこりがかかからないようにビニール等で覆う。
  - ・保冷庫内では、生の肉・魚・卵とその他の食材を分けて保存する。これらの食品を取り扱う従事者を限定し、取り扱う際には使い捨て手袋を使用する。また、これらの食品を取り扱う場所は野菜を取り扱う場所から離れた場所とする。
  - ・炊き出しの容器は、衛生面の配慮から使い捨ての容器が望ましい。
  - ・大量調理の場合は、切るサイズをそろえる、食材の調理の順序を工夫することが必要。
  - ・提供する食品は、提供直前に十分加熱する。また、食中毒防止のため、なるべく速やかに喫食するよう勧める。
- ※ただし、手袋、ラップ、ポリ袋、使い捨て容器等は不足も予想されるため、状況に応じて適宜対応すること。また、調理場所や保管場所も状況に応じて適宜対応する。

参考)

- ・兵庫県こころのケアセンター（日本語版作成）：サイコロジカル・ファーストエイド実施の手引き第2版(2009)
- ・東京都福祉保健局：災害時の「こころのケア」の手引き(2008)
- ・日本薬剤師会：薬局・薬剤師の災害対策マニュアルー災害時の救援活動と平時の防災対策に関する指針ー(2007)
- ・兵庫県立大学大学院看護学研究科21世紀COEプログラム「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」看護専門家支援ネットワークプロジェクト：災害時の看護ボランティア活動の知恵袋（直後～中期：避難の時期の支援活動）～発災後1ヶ月程度まで～(2007)
- ・新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン  
[http://www.kenko-niigata.com/21/shishin/sonotakeikaku/saigaijieiyoupdf/4\\_takidasijireiP80\\_82.pdf](http://www.kenko-niigata.com/21/shishin/sonotakeikaku/saigaijieiyoupdf/4_takidasijireiP80_82.pdf)
- ・兵庫県災害時食生活改善活動ガイドライン <http://web.pref.hyogo.jp/contents/000111278.pdf>
- ・津波・地震において自分、家族、同僚、地域の健康を守るヒント集  
[http://kojiwada.blogspot.com/2011/03/blog-post\\_51.html](http://kojiwada.blogspot.com/2011/03/blog-post_51.html)

## 3. 避難所での食事相談

避難所では、普通の食事ができない人への個別支援が求められる場合が多くあります。その場合、特殊食品等の食料調達支援を行うとともに、医師、保健師、他のスタッフ等と連携して、それらの人に対する食料提供や栄養指導を行う必要があります。新潟県中越地震などの過去の経験より、高齢者、乳児、疾患を持つ方（糖尿病、腎臓病、アレルギー）からの相談が多くなることが予想されます。以下は、食事相談を行う際の案内のチラシ、栄養指導の記録票の例です。

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

## 食事(栄養)のことで、ご心配がある方へ

食事や栄養のことで、不安なことや  
相談したいことがある方は、  
お気軽にご相談ください。

### 例えば・・・

- ◆ 離乳食やミルクのこと
- ◆ 普段、糖尿病等で、食事制限をしている
- ◆ 固いものが食べにくい(ご高齢の方など)
- ◆ アレルギーがある など

上記以外でも食事や栄養のことで気になる  
ことがあればご相談ください。避難所の食事  
担当の方へお伝えいただいても結構です。

#### 【相談先】

相談窓口

〇〇〇〇課

連絡先

TEL ( )

—

FAX ( )

—

被災地状況把握シート（例）

記入日 ○○年 ○○月 ○○日

避難所名（ ○○○避難所 ） 記入者氏名（ ○○○○○ ）

避難所の状況	
ライフライン	水道 （ 使用可 ・ 使用不可 ） → 給水車（ 有 ・ 無 ） ガス （ 使用可 ・ 使用不可 ） 電気 （ 使用可 ・ 使用不可 ） 暖房器具（ 使用可 ・ 使用不可 ） トイレ [ 使用可 → 施設のトイレ（ 0 ）個、仮設トイレ（ 5 ）個 使用不可（ ） ]
支援スタッフ	医師 常駐（ 1 ）名、巡回（ 無・有 ） → 週（ ）回 保健師 常駐（ 1 ）名、巡回（ 無・有 ） → 週（ ）回 看護師 常駐（ 0 ）名、巡回（ 無・有 ） → 週（ 1 ）回 栄養士 常駐（ 1 ）名、巡回（ 無・有 ） → 週（ ）回 その他（ 0 ）名（ ）
支援物資	水 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 水以外の飲料 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 弁当 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 食品 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） これまでに届いた食品（ 魚の缶詰、おにぎり、パン ） 栄養機能食品・特別用途食品（ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 医薬品 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 毛布 （ 無 ・ 有 ） → （ 十分 ・ 不十分 ） 提供主体（ 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ）
炊き出し	（ 行っていない ・ 行っている ） → （ 開始日 平成 ○年 ○月 ○日 ） 調理者（ 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民 ）
食事内容	（ 主食 ） ・ たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、乳類等） ・ （ 野菜 ） ・ 果物 ※記入日またはここ 2-3 日の状況をご記入下さい。
避難住民の状況	
避難所住民数	収容人数（ 300 ）名 男女比（ 男 2 ： 女 3 ） 年齢層（ ）
特別な配慮が必要な方	乳幼児（ いる ・ いない ）（ 5 ）名 妊産婦（ いる ・ いない ）（ ）名 高齢者等嚥下困難な方（ いる ・ いない ）（ 1 ）名 慢性疾患等で食事制限が必要な方（ いる ・ いない ）（ 10 ）名 食物アレルギーがある方（ いる ・ いない ）（ ）名 対応状況（ おおむね対応できている ・ 対応できていない ） 理由（ 嚥下困難者への特別用途食品が入手困難であり、対応できていない ）
自由記載欄(困っていること等)	

## 被災者健康相談票（例）

相談日 ○○年 ○○月 ○○日

No	○○○	担当者名	○○○
種別	<input checked="" type="radio"/> 面接 → 避難所名又は住所（○○○避難所） ・TEL（電話番号： ） ・その他（ ）		
相談者氏名	○○○		
対象者	・本人 <input checked="" type="radio"/> 本人以外 → 氏名（○○○）（続柄： 父 ）		
※以下は、対象者の方についてご記入下さい。			
生年月日	明治・大正・ <input checked="" type="radio"/> 昭和・平成（○○）年（○○）月（○○）日（ ）歳		
対象者属性	・乳幼児 ・妊婦 ・授乳婦 ・食物アレルギー		
現病歴	・ <input checked="" type="radio"/> 糖尿病 ・高血圧 ・腎臓病 ・その他（ ）		
現病歴の治療状況	現在の服薬状況 （ 中断 ・ <input checked="" type="radio"/> 継続 ） 薬品名（ ラキソベロン ）		
これまでの食事制限	食事制限（ <input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無 ） 具体的な制限内容（ 糖尿病 1800kcal ）		
現在の自覚症状	・発熱 ・吐き気 ・便秘 ・下痢 ・口腔内症状（ ） ・歯に関する症状 ・その他（ ）		
現在の食事内容	乳児の場合（ 母乳 ・ 粉ミルク ・ 混合 ） 離乳食（ 開始 ・ 未開始 ） 子ども・成人・妊婦・授乳婦・高齢者の場合 （主食 ・ たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、乳類等） ・ 野菜 ・ 果物） 具体的な食事内容（ ） 1日の食事回数（ 1回 ・ <input checked="" type="radio"/> 2回 ・ 3回 ・ その他（ ） ） 食欲（ <input checked="" type="radio"/> 有 ・ 無 ） 水分摂取状況（ 1000 ml）		
身体活動	（ <input checked="" type="radio"/> 1日座位、寝ていることが多い ・ 身体を動かしている ）		
相談内容	避難所で自衛隊の炊き出しを利用しているが、糖尿病の食事コントロールが困難		
指導内容			
今後の支援計画	（ 解決 ・ <input checked="" type="radio"/> 継続 ） 現状からは医療での管理が望ましいと思われる。 食事内容については栄養指導班につなげる。		
自由記載欄			

参考）新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン－実践編－ 一部改変

<http://www.kenko-niigata.com/21/shishin/sonotakeikaku/jissennhenn.html>

## 被災者栄養相談票（経過用紙）（例）

救護場所	〇〇〇	氏名	〇〇〇	No 〇〇〇
平成 〇年 〇月 〇日 相談方法	相談内容		指導内容	担当者
	避難所での自衛隊の炊き出しを利用			
3/24 (11日目) 面接	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肥満や糖尿病があり自分でも気になっているが、食事のコントロールが困難。</li> <li>・上の歯がないため、ご飯はたべにくく感じているが、自分ばかりがわがままを言えないと感じている。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>* <u>自衛隊の食事利用への指導</u></li> <li>・ 食事量を控えめにする</li> <li>・ 野菜は全部食べるようにする</li> <li>* <u>レトルト粥の利用</u></li> <li>・ 歯の問題からレトルト粥を渡し、夕食に粥を取り入れる →レトルト粥に変更可能か確認する</li> </ul>	栄養指導班
3/28 (15日目) 面接	・ 〇〇〇〇〇		〇〇〇〇〇	栄養指導班

参考) 新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン -実践編- 一部改変

<http://www.kenko-niigata.com/21/shishin/sonotakeikaku/jissennhenn.html>

## 避難所栄養指導計画・報告（例）

平成 ○○年 ○○月 ○○日 （ ）

巡回 日時	避難所名	対象者 氏名	年齢	性別	主な疾患	栄養指導 実施有無	指導状況	担当者	特記事項
3/24	○○○	○○○○	64歳	男性	糖尿病	有	糖尿病の食事指導を実施。 継続的な指導が必要。	栄養指導班	歯の問題有。 レトルト粥が必要。

参考) 新潟県災害時栄養・食生活支援活動ガイドライン -実践編- 一部改変

<http://www.kenko-niigata.com/21/shishin/sonotakeikaku/jissennhenn.html>

# 被災地状況把握シート

記入日 年 月 日

避難所名 ( ) 記入者氏名 ( )

避難所の状況	
ライフライン	水道 ( 使用可 ・ 使用不可 →給水車 ( 有 ・ 無 ) ) ガス ( 使用可 ・ 使用不可 ) 電気 ( 使用可 ・ 使用不可 ) 暖房器具 ( 使用可 ・ 使用不可 ) トイレ [ 使用可→施設のトイレ ( ) 個、仮設トイレ ( ) 個 使用不可 ( ) ]
支援スタッフ	医師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 保健師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 看護師 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 栄養士 常駐 ( ) 名、巡回 ( 無 ・ 有 ) →週 ( ) 回 その他 ( ) 名 ( )
支援物資	水 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 水以外の飲料 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 弁当 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 食品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) これまでに届いた食品 ( ) 栄養機能食品・特別用途食品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 医薬品 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 毛布 ( 無 ・ 有 ) → ( 十分 ・ 不十分 ) 提供主体 ( 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア )
炊き出し	( 行っていない ・ 行っている ) → ( 開始日 平成 年 月 日 ) 調理者 ( 行政 ・ 自衛隊 ・ ボランティア ・ 避難住民 )
食事内容	( 主食 ・ たんぱく質を多く含む食品 ( 肉、魚、卵、乳類等 ) ・ 野菜 ・ 果物 ) ※記入日またはここ 2・3 日の状況をご記入下さい。
避難住民の状況	
避難所住民数	収容人数 ( ) 名 男女比 ( 男 : 女 ) 年齢層 ( )
特別な配慮が必要な方	乳幼児 ( いる ・ いない ) ( ) 名 妊産婦 ( いる ・ いない ) ( ) 名 高齢者等嚙下困難な方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 慢性疾患等で食事制限が必要な方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 食物アレルギーがある方 ( いる ・ いない ) ( ) 名 対応状況 ( おおむね対応できている ・ 対応できていない ) 理由 ( )
自由記載欄(困っていること等)	

## 被災者健康相談票

相談日 年 月 日

No		担当者名	
種別	・面接→避難所名又は住所 ( ) ・TEL (電話番号: ) ・その他 ( )		
相談者氏名			
対象者	・本人 ・本人以外→氏名 ( ) (続柄: )		
※以下は、対象者の方についてご記入下さい。			
生年月日	明治・大正・昭和・平成 ( )年 ( )月 ( )日 ( )歳		
対象者属性	・乳幼児 ・妊婦 ・授乳婦 ・食物アレルギー		
現病歴	・糖尿病 ・高血圧 ・腎臓病 ・その他 ( )		
現病歴の治療状況	<u>現在の服薬状況</u> ( 中断 ・ 継続 ) 薬品名 ( )		
これまでの食事制限	食事制限 ( 有 ・ 無 ) 具体的な制限内容 ( )		
現在の自覚症状	・発熱 ・吐き気 ・便秘 ・下痢 ・口腔内症状 ( ) ・歯に関する症状 ・その他 ( )		
現在の食事内容	乳児の場合 ( 母乳 ・ 粉ミルク ・ 混合 ) 離乳食 ( 開始 ・ 未開始 )		
	子ども・成人・妊婦・授乳婦・高齢者の場合 (主食 ・ たんぱく質を多く含む食品(肉、魚、卵、乳類等) ・ 野菜 ・ 果物) 具体的な食事内容 ( )		
	1日の食事回数 ( 1回 ・ 2回 ・ 3回 ・ その他 ( ) )		
	食欲 ( 有 ・ 無 )		
	水分摂取状況 ( ml)		
身体活動	( 1日座位、寝ていることが多い ・ 身体を動かしている )		
相談内容			
指導内容			
今後の支援計画	( 解決 ・ 継続 )		
自由記載欄			

## 被災者栄養相談票（経過用紙）

救護場所		氏名		No
平成 年 月 日 相談方法	相談内容	指導内容	担当者	

