

備えて安心

災害時の食と栄養

令和8年1月27日
健康づくり課 栄養士

本日の内容

- 1 災害時に起きる食・栄養の課題
- 2 自助・共助・公助について
- 3 災害への備え
- 4 まとめ

本日の内容

1 災害時に起きる食・栄養の課題

2 自助・共助・公助について

3 災害への備え

4 まとめ

災害といえば・・・

地震

山林
火災

大雨

大雪

火山
噴火

台風

近年の災害発生状況

令和7年12月 青森県で震度6強の地震

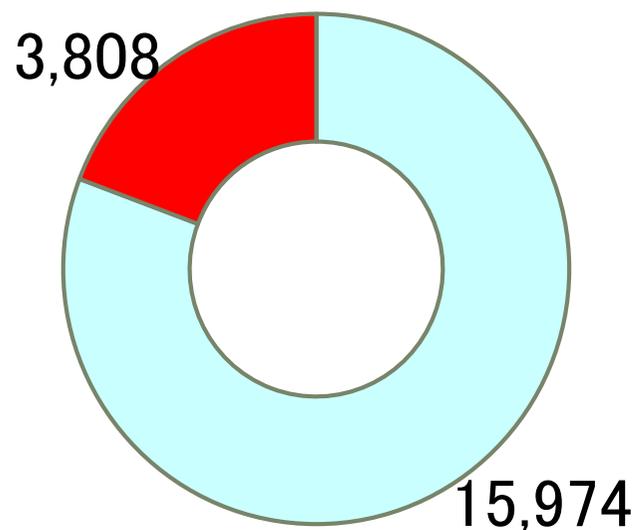
令和7年7月 鹿児島県で震度6弱の地震

令和7年2月 大船渡市林野火災

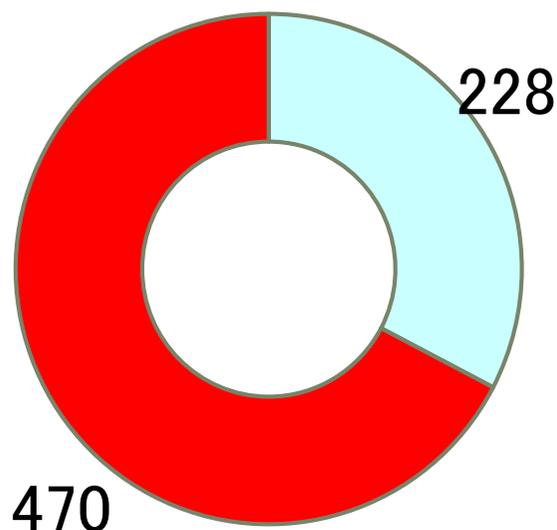
令和6年1月 能登半島地震 など

大規模災害の死亡者の状況

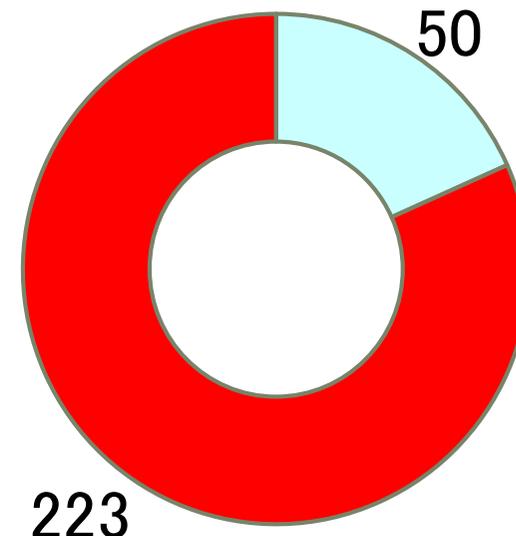
東日本大震災



能登半島地震



熊本地震



■ 直接死(人)

■ 災害関連死(人)

出典: 復興庁ホームページ、内閣府防災情報のページ

災害関連死とは・・・

災害による負傷の悪化または避難生活等
における身体的負担による疾病による死亡

例) 誤嚥性肺炎、栄養不足や食欲不振による持病の悪化、
エコノミークラス症候群、疲労による心疾患など

避難生活での食事の質も関係しています

災害時の食事



- 炭水化物中心の食事になりやすい
- 塩分が多い
- 野菜類、肉・魚類、乳製品が不足しやすい
(たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足)

栄養バランスが偏ることのリスク



- ・ 疲れが抜けにくくなる
- ・ 食欲がなくなる
- ・ しっかり眠れなくなる
- ・ 下痢、便秘、口内炎等、体調が悪くなる
- ・ 免疫力が下がり、風邪や感染症にかかりやすくなる
- ・ 血圧や血糖値が悪くなる、持病が悪化する
- ・ 心身のストレスを感じやすくなる など

災害時でもできる限り栄養バランスを整え、心とからだの健康を保つことが生活再建にもつながります

本日の内容

1 災害時に起きる食・栄養の課題

2 自助・共助・公助について

3 災害への備え

4 まとめ

自助・共助・公助について

自助

一人ひとりが
自ら取り組むこと

共助

近所や地域で
助け合うこと

公助

市や県など公的機
関が取り組むこと

自助・共助・公助について

自助

一人ひとりが
自ら取り組むこと

自分自身や家族の身の
安全を守ること

- 家具の転倒防止対策
- 個人住宅の耐震化
- 災害用備蓄の準備
(水、食料、懐中電灯など)
- 避難経路や防災マップの確認
- 災害時の連絡手段の確認

共助

近所や地域で
助け合うこと

公助

市や県など
公的機関が
取り組むこと



自助・共助・公助について

共助

近所や地域で
助け合うこと

地域やコミュニティなど周囲
の方々が協力して助け合う
こと

- 日常の近所付き合い
(自治会の行事、サロンなど)
- 地域での防災訓練 など

自助

一人ひとりが
自ら取り組む
こと

公助

市や県など
公的機関が
取り組むこと



自助・共助・公助について

公助

市や県など公的
機関が取り組む
こと

県や市町村、消防、警察、自衛隊などの公的機関による救助・援助

- 自助・共助の支援
(防災に関する情報提供など)
- 避難所の確保や開設・運営
- 避難路の整備 など

共助

近所や地域で
助け合うこと

自助

一人ひとりが
自ら取り組む
こと



自助・共助・公助について

まずは自分の命を
守ることが重要

自助

一人ひとりが
自ら取り組むこと

共助

近所や地域で
助け合うこと

公助

市や県など公的機
関が取り組むこと

本日の内容

1 災害時に起きる食・栄養の課題

2 自助・共助・公助について

3 災害への備え

4 まとめ

フェーズフリー(備えない防災)の考え方

「いつも(日常)」の食事や使うものが
「もしも(非常時)」の時にも食べられる・使える

例えば・・・

電気自動車→停電時には家庭の電源としても使える
缶詰食品 →調理不要で食べられる

特に食事の場合、安心感やバランスのよい食事につながる

→食事の質の低下が関係する持病の悪化や病気の発症を予防につながる

フェーズフリーな食品

「いつもあってうれしい」 ⇔ 「もしもの時にもあって良かった」

普段から食べ慣れている
好きなもの

節電・節水環境でも
食べられる

調理の手間が
かからない

保存が効く食材

フェーズフリーな食品・もの(例)

災害時に不足しがちな、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維を補える食品がおすすめです



フェーズフリーなこと(例)

- 農業(お米・野菜など)・家庭菜園
- キャンプ
- 地域食堂・こども食堂
- 地域のお祭りなどに参加する
- 避難所となっている場所を散歩コースに加える

など



ローリングストックで無駄なく備えましょう

蓄える(買い置き)



賞味期限が古いものから食べる



消費した分を補充する

を繰り返し、常に一定量の食品を家庭で備える方法

蓄える



【備蓄の目安】

食料・・・1日3食×3日分×家族の人数

水・・・1日2リットル×3日分×家族の人数

- ・ 食品を期限切れになる前に食べ切れる
- ・ 食べ慣れた味になるので、いざという時にもストレスなく食べられる
- ・ 好みの味をストックできる
- ・ なにを蓄えているか把握できる



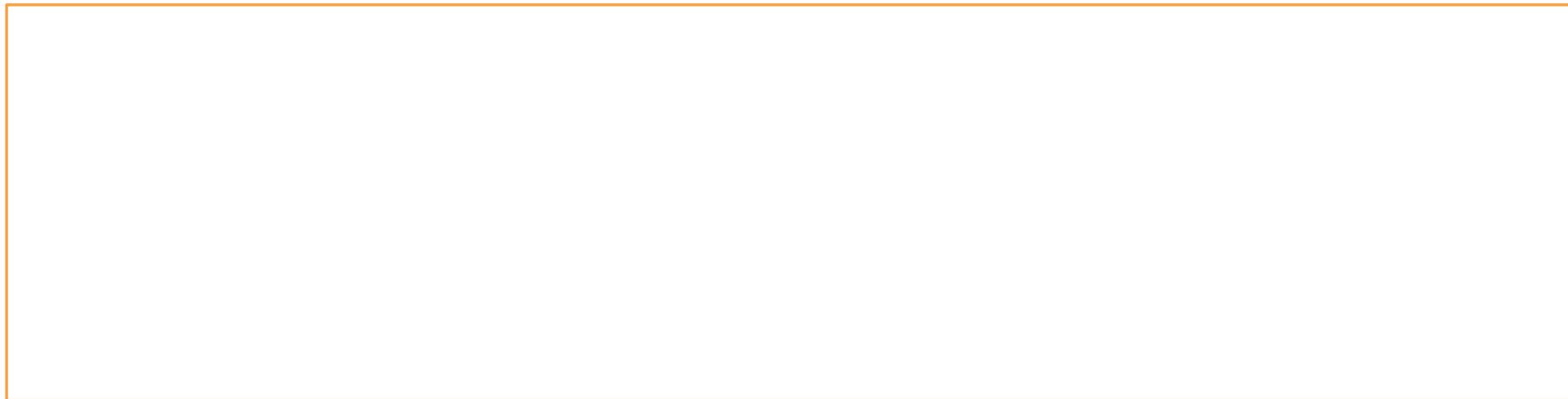
補充する



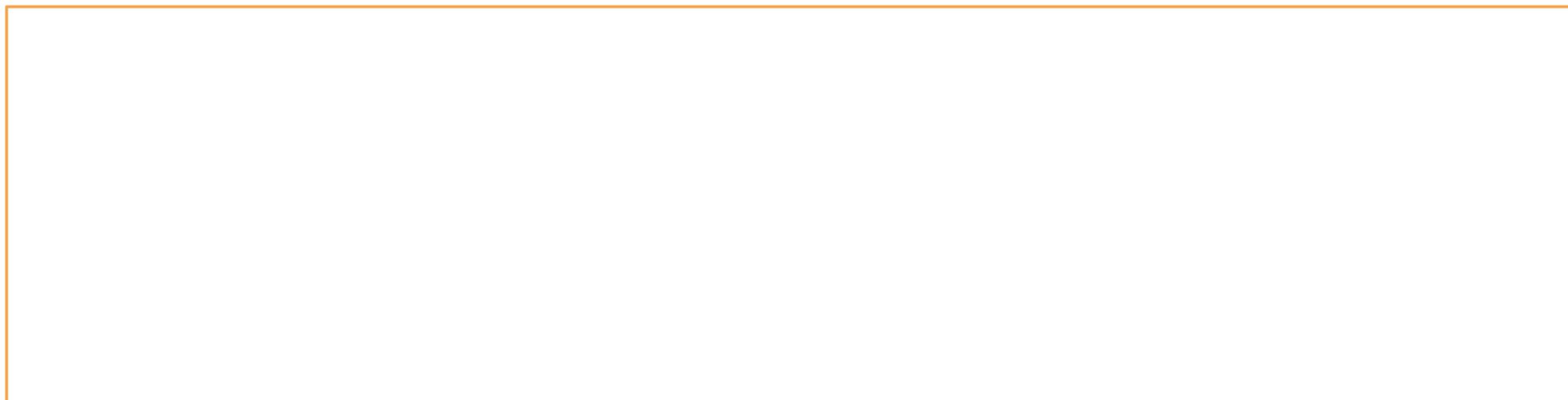
消費する

自宅の備えを確認してみましょう

① 自宅にあるもの(災害時にも使える・食べられるもの)



② これから備えたいもの



本日の内容

1 災害時に起きる食・栄養の課題

2 自助・共助・公助について

3 災害への備え

4 まとめ

まとめ

- 災害が起きても、普段の食事・バランスの良い食事ができることが、心身の健康維持につながり、災害関連死を減らすことにつながります
- 災害時、まずは自分自身と家族の身の安全を守りましょう
- フェーズフリーでいつも(日常)をもしもの時(災害時)にも

できるところから防災を始めましょう

情報提供

市内指定避難所(約60か所)へ

「災害時栄養・食生活支援サポートセット」

を設置しています

<目的>

- 食事に配慮が必要な方(乳幼児・高齢者・食物アレルギー・疾病や宗教上の理由で食事に制限がある等)も含めて、避難所で過ごす方誰もが安心・安全に食事ができる環境を確保すること
- 食事に配慮が必要な方・支援者側がお互いに声を掛け合いやすい環境を作ること

セット内容

食物アレルギーのある方へ

食べ物をうけとるときに、

表示ラベル や **使用食材**を確認してください。

食べられるものがない場合、受付担当に声をかけてください。

避難所で食品を配布して下さる方へ

食べ物をわたすときに、

「食物アレルギーで食べられないものはありますか？」

と声かけをお願いします。

食事のことで心配なことがある方へ

食事 や **栄養** のことで、不安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
- アレルギーがある
- 糖尿病などで食事制限が必要
- かたいものが食べにくい、飲み込みにくい



他にも食事のことで気になることがあれば、受付にいる職員にお声がけください。

本日のメニュー

アレルギーのある方へ

食べられるものがない等お困りの時は避難所の受付担当へお気軽にご相談ください

アレルギー表示 ○のついている食材が使用されています

卵	乳	小麦	そば	落花生 ピーナッツ	えび	かに
豚肉	鶏肉	牛肉	さば	鮭	いか	あわび
大豆	ごま	くるみ	アーモンド	カシューナッツ	ゼラチン	いくら
バナナ	りんご	もも	キウイフルーツ	オレンジ	やまいも	まつたけ

上記にない食品のアレルギーをお持ちの方は直接スタッフに声をかけてください。

食中毒に注意しましょう!

食べる前に、まず確認しましょう

チェック!

- ・消費期限は?
- ・容器に穴、やぶれは?
- ・においや見た目は?

早めに食べきりましょう

長時間放置 ×
取り置き

- ・食べ残したり、受け取ってから時間が経ちすぎたら、思い切って捨てましょう。
- ・取り置きはやめましょう。

食べる前に、手を洗いましょう

【水が使えないときは・・・】
ウェットティッシュや消毒剤を使いましょう。

もし、体調が悪くなったら

医師や保健師等のスタッフに早めに申し出てください。

セット内容



出典：一般社団法人 日本家政学会

食の安全・安心の確保

- 災害時の炊き出しは、多くのボランティアが関わり、衛生管理が二の次になりがち
- 大量調理の経験のない方にも食中毒の基礎知識と具体的な衛生管理のポイントを一目でわかるようにイラストで解説
- 炊き出しの責任者は事前に確認し、調理者と共有（チェック）する

～ご清聴ありがとうございました～