

参考資料

	資料番号	活用場面	媒体名	作成
リーフレット・ポスター等	1	避難所全般	避難生活を少しでも元気に過ごすために「栄養・食生活基本編」	国立健康・栄養研究所 日本栄養士会 (https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html)
	2		避難生活を少しでも元気に過ごすために「衛生管理編」	
	3		避難生活を少しでも元気に過ごすために「赤ちゃん、妊婦・授乳婦編」	
	4		避難生活を少しでも元気に過ごすために「高齢者・慢性疾患編」	
	5	乳幼児	乳幼児へ災害時栄養支援 「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」	日本栄養士会 (https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/38b6b832444fbf45e58316b947b4b30d9a448c29.pdf)
	6	食物アレルギー	食物アレルギーの方への災害時栄養支援 「災害児のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」	日本小児アレルギー学会 (https://www.jspaci.jp/gcontents/pamphlet/)
	7	糖尿病	糖尿病の方への災害時栄養支援 「インスリンが必要な糖尿病患者さんのための災害時サポートマニュアル」	日本糖尿病協会 (https://www.nittokyo.or.jp/modules/patient/index.php?content_id=32)
	8		糖尿病の方への災害時栄養支援 「糖尿病予防および管理のための栄養と運動 ～限られた状況下でできること～」	
	9	栄養指導	専門家向け資料「栄養相談の際に確認する身体所見のポイント」 ※岩手県災害時栄養・食生活支援マニュアル	岩手県
	10		一般の方向け避難所ポスター「食事で困りの方へ」	山城北保健所
	11		一般の方向けリーフレット「ごはんのなかまばかり選ばないようにバランスよく食べましょう」	石川県珠洲市
	12		一般の方向けリーフレット「低栄養と過栄養に注意！」	石川県珠洲市
	13		一般の方向けリーフレット「缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例」	石川県珠洲市
	14		一般の方向けリーフレット「減塩のポイント、麺の汁の捨て方」	石川県珠洲市
15	食中毒予防	災害時の避難所における食中毒予防 ※避難所における食品衛生確保ガイドライン(抄)	京都府文化生活部生活衛生課	
16		喫食者用・避難所ポスター「食中毒を防ぎましょう」	山城北保健所	
17	炊き出し	炊き出し従事者用・避難所ポスター「炊き出し実施時の留意点」	山城北保健所	
18		炊き出し従事者用・避難所ポスター「調理時の注意点」	山城北保健所	
19		炊き出し従事者用「炊き出し申し込みフォーム」	石川県内市町村	
20		炊き出し従事者用・避難所ポスター「炊き出しの注意点」	石川県内市町村 一部改変	
21		炊き出し従事者用・避難所管理者提出用「炊き出しチェック表」	石川県内市町村	
22	家庭での備え	家庭での食料備蓄のすすめ	山城広域振興局	
23		災害時に備えたストックガイド・概要版 「はじめよう！おうちでローリングストック 家庭備蓄のすすめ」	農林水産省 (https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/index.html)	
関係法令・通知等	24	-	災害対策基本法 (S36.11.15 法律第223号、最終改正：R3.5.10 法律第30号)	
	25	-	避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針 (H25.8 内閣府(防災担当)、最終改正：R4.4)	
	26	-	災害救助法の概要 (R5.6 内閣府制作統括官(防災担当))	
	27	-	避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について (H23.4.21 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室) ※東日本大震災	
	28	-	避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について (H23.6.14 厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室) ※東日本大震災	
	29	-	避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について (H28.6.6 厚生労働省健康局健康課栄養指導室) ※熊本地震	
	30	-	避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について (H30.8.1 厚生労働省健康局健康課栄養指導室長) ※平成30年7月愛媛県豪雨災害	
	31	-	大規模災害時の保健医療福祉活動に係る体制の整備について (R4.7.22 厚生労働省大臣官房厚生科学課長他)	
	32	-	災害時健康危機管理支援チーム活動要領の改正(DHEATに係る協議会の設置及び保健所現状報告システム等の運用)について (R5.3.28 厚生労働省健康局健康課長)	
	33	-	「大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄量の算出のための簡易シミュレーター」について (R2.4.20 厚生労働省健康局健康課栄養指導室)	

避難生活を少しでも元気に過ごすために

食事はとれていますか

不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- 食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
- 支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりましょう。
- 食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

食べる時に

- できるだけ直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるようにしましょう。



- 配られた飲食物は早めに食べましょう。

水分をとりましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

- 脱水
- 心筋梗塞
- 脳梗塞
- エコノミークラス症候群
- 低体温
- 便秘



身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃると思いますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- 足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- 室内や外で歩く
- 軽い体操

など



食物アレルギーがある方、病気の治療で食事の制限が必要な方、妊婦さん等は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにご相談ください。母子、高齢者（高血圧、糖尿病を含む）向けの資料もあります。必要な方はお知らせください。

避難生活を少しでも元気に過ごすために

避難所では同じ空間に多くの人が集まって生活しているため、食中毒などへの注意が必要です。また、風邪やインフルエンザなどの感染も広がりやすくなっています。感染予防には手洗いが基本。少しでもできることから心がけましょう。

食中毒に気をつけましょう

- 流水が使えるときは、**調理の前、食事の前**に流水と石鹸で手を洗いましょう。(断水しているときは、避難所の手指用アルコール剤または、ウェットティッシュを使いましょう)
- 缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べましょう。

食事担当のスタッフの方へ

- 作業前に**手洗い**をしましょう
(枠内上記参照)
- 消費期限を確認しましょう。
- 食料品は冷暗所で保管しましょう。
- 下痢をしている場合、吐き気がある場合は、食事の担当はやめましょう。

調理をするときには...

- おにぎりは、ラップで握りましょう。(右図)
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないようにしましょう
- 加熱が必要な食品は中までしっかり熱を通しましょう。
- 使った調理器具等はできるだけ洗浄し、清潔に保ちましょう。



病気の感染を予防するには

①手洗い

- 流水が使えるときは、こまめに流水と石鹸で手を洗いましょう。
- 断水しているときは、手指用アルコール剤（特に、トイレ後、食前）を使いましょう。



②うがい

- 流水またはペットボトルや給水車の水が使えるときはこまめにうがいをしましょう。



③マスクの着用

- マスクが足りない場合は、風邪の症状が出ている人にマスクをしてもらうことを優先しましょう。



下痢や風邪に

かかった時の栄養管理

- ① 脱水予防のために、こまめに水分をとりましょう
【例】水、お茶、果実ジュース、スポーツ飲料
- ② 消化がよく軟らかい食事をとりましょう
【例】レトルトおかゆ、缶詰（煮物）
- ③ ビタミン・ミネラル類を積極的にとりましょう
【例】野菜、果物、野菜・果実ジュース

具合が悪いと感じたときは...

発熱、咳、下痢、嘔吐、腹痛の症状がある方は、早めに避難所のスタッフまたは医療スタッフにご相談ください。



避難生活を少しでも元気に過ごすために

1. ママ 肩の力をぬいて

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

妊婦さんとおなかの赤ちゃんの健康、ママと赤ちゃんの健康や母乳のためにも、飲み物がある場合には、積極的に水分をとることが大切です！

3. 食べられるチャンスに少しずつでも

食事の回数や、一回当たりの食事量が限られてしまいます。食欲がないこともあるでしょう。食べられる時に、食べられる量から。

4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

食べ物の種類が増えてきたら、おにぎりやパン以外に、野菜、果物、果実ジュースや、栄養を強化した食品などをとり、ビタミンを補給しましょう。

5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

一時的に母乳が出なくても、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで、安心します。また、吸わせ続けることで、また出てくるようになります。

6. 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

毛布を巻いたり、抱っこしてあたためましょう。ママの抱っこで、赤ちゃんは安心します。

妊婦さんは、重ね着や毛布などで自分自身を巻いて温めることで、おなかの赤ちゃんと自分の体調を整えることにつながります。



大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです

赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっこウンチが出ていれば母乳は足りています。

*気になる場合は管理栄養士や助産師等の専門職にミルクが必要かどうか相談しましょう。

粉ミルクの作り方

＜準備するもの＞

- 哺乳ビン（なければ、紙コップ、スプーン等でもOK）
*使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください
- 軟水（井戸水は× 給水車の水は当日中に使いましょう）
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで

＜ミルクの作り方＞ 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ざったら、直ちに冷やします。
*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

（出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変）

液体ミルク

2018年8月に解禁された液体ミルクは、調乳なしでそのまま飲ませることができます。よく振ってから、飲ませてください。飲み残しは捨てましょう。

人工乳首がついていないタイプは、清潔な紙コップ等で与えると便利です。

室温（25℃以下）で保存してくださいね。

詳しくは「[専門家向け解説資料](#)」または

「[赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き](#)」をご参照ください



離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」を作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください

*塩分はなるべく控えめに

*食器やスプーンは清潔に

アレルギーがあるお子さんに

炊き出しに含まれる和風だし（さば、えび等）やコンソメ・スープ類（卵・牛乳等）、味噌・醤油・バター（大豆）などの調味料にアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。

医療スタッフにご相談ください

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

1. 水分をしっかりとりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控えがちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。

ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫をしてみましょう。

- ◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ◇ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

- ◇ 脚や足の指を動かす。
- ◇ かかとを上下に動かす。
- ◇ 室内や外を少し歩く。
- ◇ 軽い体操



高血圧、糖尿病などで普段から食事療法をしている方は、早めに避難所のスタッフや医療・食事担当スタッフにお知らせください。また、食べ物が飲みこみにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のようなことも大切です。

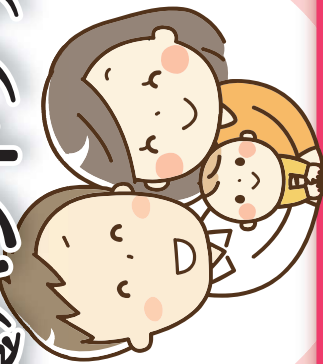
- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。
(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ!)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

- できるだけ糖質を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているため、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

災害時に乳幼児を守るための 栄養ハンドブック



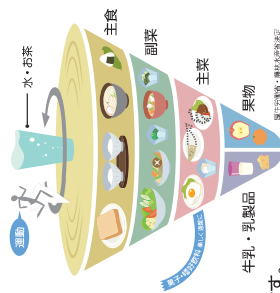
一 赤ちゃん防災プロジェクト

乳児がいる場合にご覧下さい

*乳児とは生後1年未満の赤ちゃんのことです

ママへのアドバイス

1. とれるときに水分を
2. 食べられるチャンスに少しずつでも
母乳をつくるためには非妊時の350㎖/日、余分にエネルギーが必要です。
一時的に食べ物が不足しても母乳は作られ続けますが、ママが元気でいるためにも、
赤ちゃんのためにも、食べましょう。
3. 食べ物の種類が増えたら…
右の「食事バランスガイド」を活用！
まずは主食をしっかりど。
次に副菜、主菜の順に多く食べます。
乳製品や果物は1日1回食べられればベスト♡
4. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します！
一時的に母乳が、減ったり出ていないように感じても、
赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。
また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようにもなります。



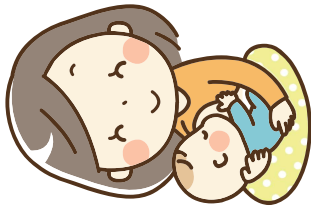
大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないこと!!

赤ちゃんの授乳以外のことは、周囲に頼りましょう。
赤ちゃんが元気で、いつものようにおっことウンチが出ているれば
母乳は足りています。

災害時こそ、まずは母乳!

母乳のメリット

- 免疫! (病気になるにくい)
- 簡単! (調乳や保管の手間いらず)
- 衛生的! (哺乳瓶の消毒も不要)
- 経済的!
- スキンシップ! (赤ちゃんとママの安心のために)



それまで母乳だけを飲んでいた6か月までの赤ちゃんには母乳以外何とも与える必要はありません。母乳だけで不足しているのでは、と心配なときは、管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

人手とモノが不足する災害時に、母乳は最適な栄養源なのです。

母乳育児は、避難所で多くみられる風邪や乳児下痢症などの感染症のリスクを減らすことが報告されています。



ふだんミルクをあげている 場合はどうすればいいの?

母乳だけでは不足する場合には、母乳代替食品 (粉ミルク・液体ミルク) で補うことができます。
なお、清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやカップ、スプーン等をつかった授乳方法 (カップフィーディング) があります。管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

避難所・避難先の環境をチェックしましょう。

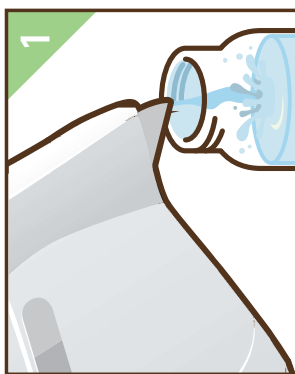
- 手洗いができる
- 沸騰したお湯が用意できる
- 調乳に適した飲料水がある
- 哺乳瓶・乳首の洗浄&消毒ができる
- 電気・ガスが使える
- 授乳スペースがある

粉ミルクの作り方

準備するもの

- 哺乳瓶
使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください。
(洗って消毒できないときは紙コップが便利)
- 軟水
井戸水は×。
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで。

手は清潔に!!



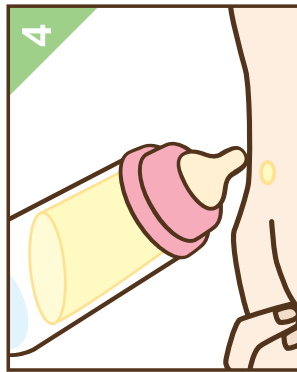
- ① やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯(70℃以上)を哺乳瓶に注ぎます。



- ③ 混ぜたら、直ちに冷やします。
*水は哺乳瓶のキャップより下に当てます。



- ② 粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます。



- ④ 手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です。

液体ミルク

国内での製造・販売がスタート!!

液体ミルクは

調乳なしでそのまま飲ませることができます

保存と飲ませ方は?

- 常温(おおむね25℃以下)で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装(容器)の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 開封したらすぐに飲ませましょう
- 初めての場合は少しずつ
- 飲み残しを与えるのはダメ

注意点は?

国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。
外国語の表示に注意しましょう。
● 月齢に合ったものを
● 色は褐色がっていますが、問題ありません。
● 期限を確認



- 紙パック・缶のタイプ・等
(清潔な使い捨てカップや哺乳瓶にうつします)
- 哺乳瓶に入ったタイプ
(現在、国内では販売されていません)



「BBE: 04-20」[USE BY: APR 20]→2020年4月まで
(BBE=Best Before End:賞味期限)

「24.11.18」→2018年11月24日まで
(※米国式の場合は、「月・日・年」表示)

避難所等での乳幼児の栄養の **SOS** は

特殊栄養食品ステーション

— — — — —

災害時に設置される特殊栄養食品ステーションの電話番号をご記入ください。
ご不明な場合には下記までお問い合わせください。

(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555

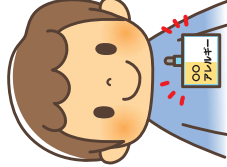
※このハンドブックは、「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」に基づき作成しています。

食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

◆原因食物を食べないようにしましょう

- 1) アレルギー表示を確認しましょう
 “鶏卵・乳・小麦・ピーナッツ、ソバ、エビ、カニ”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されないの、注意しましょう。
- 2) 炊き出しで確認しましょう
 原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。
- 3) 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教えましょう
 善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。
- 4) 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう
 胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



◆症状がでたら助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

全身の症状	唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす
呼吸器の症状	のどや胸が締め付けられる、声がかすめる犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸、息がしにくい
消化器の症状	繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み



災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）

▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会

ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

避難所におけるアレルギー対応 (行政担当者用)

アレルギー患者は避難所などで困っています。行政・管理者側から積極的に援助してください。ぜんそく発作やアナフィラキシーを発症したときには、速やかに医療を受けられるようにしてください。

◆ぜんそく患者のために

- ・発作の原因（ホコリ、ダニ、ペット、煙、がれきなどの粉塵等）を吸い込むことを避けることが大切です。避難所における生活環境の管理・改善に配慮してください。
- ・発作を予防する長期管理薬を普段から使用することが大切です。電動の吸入器が必要な場合があります。このような場合には、優先的に電源を使用できるようにしてください。

◆アトピー性皮膚炎患者のために

- ・普段から皮膚を清潔に保つことが大切です。可能な限り早く、1日1回できれば石けんを使って、シャワーや入浴ができるようにしてください。
- ・その外見から、心ない言葉をかけられたり、偏見を持たれたりすることがあります。薬を塗るときや着替えるときに、周囲の目に触れない場所で行うようにしてください。

◆食物アレルギー患者のために

- ・アレルギー対応食やアレルギー用ミルクなどの支援物資を一般支援と区分し、患者に渡すように管理のルールを決めてください。
- ・アレルギー対応食は食物アレルギー患者に優先配布してください。
- ・炊き出しでは、鶏卵・牛乳・小麦などアレルギーの頻度の多い食材を使用しない調理をしてください。また、食べられるものを優先配布してください。
- ・心ない言葉をかけられたり、支援が受けられなかったりします。避難所における食物アレルギーの啓発・周知をしてください。



災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口（無料）

▶メール相談：sup_jasp@jspaci.jp

日本小児アレルギー学会

ホームページ URL：http://www.jspaci.jp/

① 食事・栄養管理

災害直後は食事を十分にとることができません。安定して供給され始めると、炭水化物の多い高カロリー食が多くなりますが、健康状態を保つためには普段よりも食事・栄養管理が重要になります。

● 不安定な食事に合わせたインスリン量を打ちましょう ……

「食べる量が一定でない」「いつ食べられるかわからない」などの期間は、低血糖を防ぐ意味でも、食べた量に見合ったインスリン量を打つ、という対応が必要です。その後、規則正しい食事ができるようになったら、日常の打ち方に戻すようにします。

● 時間をかけよく噛んで食べましょう ……

食事が十分でない期間は、最大限に満腹感を得られるよう、時間をかけてよく噛みながら食べましょう。また、時間をかけることは急激な血糖の上昇を抑えることにもつながります。



● 炭水化物はゆっくり時間をかけて食べましょう ……

避難時の食事は、おにぎりやパンなど、炭水化物を多く含む食品が多くなります。このような食品は血糖を急激に上げる恐れがありますので、タンパク質の多いもの（卵、肉、乳製品等）や野菜類があれば、まずそれらを先にゆっくり噛んで食べ、炭水化物を後にするように心掛けましょう。また、カップ麺の残り汁の飲み干しは塩分のとりすぎを招きやすいため、くれぐれもご注意ください。



● 水分は意識してとるようにしましょう ……

トイレの心配から水分を控えがちになりますが、水分が不足すると便秘や脱水症状を招きやすくなり、血糖コントロールが難しくなります。医師から水分を制限されている場合を除き、できるだけこまめに水分を摂取するように心掛けましょう。



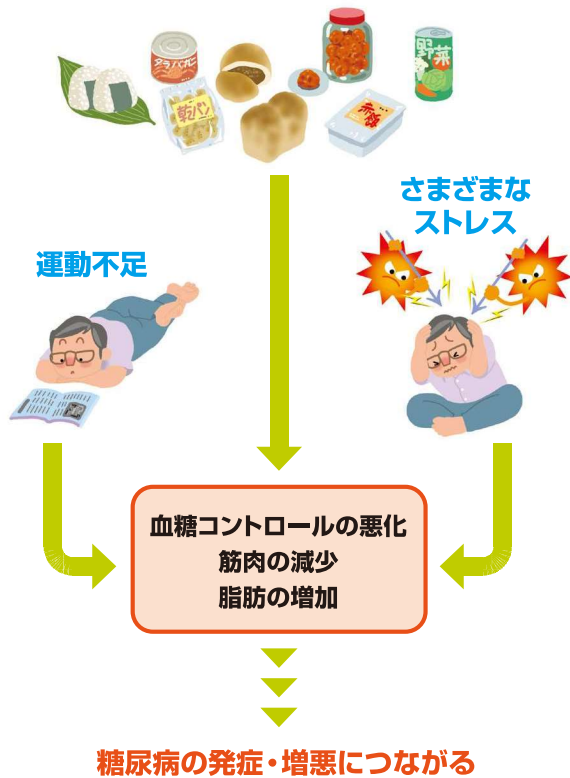
● 食事は必要量を食べましょう ……

避難から数日後には食事も十分な量になり、逆に全部食べてしまっってはカロリー過多となる場合も考えられます。そのような時、周囲に気兼ねをして残さず食べるようにはせず、必要な量だけを食べるようにしましょう。



糖尿病管理に影響を与える因子

適切な食事療法が困難な状況



限られた状況での糖尿病管理

- 適切な食事療法が困難な状況
⇒正しい知識を用いて、限られた食事で可能な限り血糖を自己管理してみよう。
- 運動不足
⇒どこでも簡単にできる運動をやってみよう。
- さまざまなストレス
⇒簡単な食事の見直しと運動の実践でストレスを軽減しよう。



知っておこう①：糖尿病と食事

- 「表1、表5の食品」の摂りすぎ、「表6の食品」の不足は血糖コントロールを困難にします。

6つのグループ(6つの表)

表1の食品	穀物、いも、炭水化物の多い野菜と種実、豆(大豆を除く)	炭水化物	<ul style="list-style-type: none"> ・食後血糖値の上昇の主な原因 ・適切な量を摂ることが重要 ・大切なエネルギー源 ・極端な制限や不足は糖尿病だけでなく、さまざまな病態を誘発・悪化
表2の食品	くだもの		
表3の食品	魚介、大豆とその製品、卵、チーズ、肉	たんぱく質	<ul style="list-style-type: none"> ・筋肉や臓器の修復 ・適正量の摂取が必要 ・摂りすぎはさまざまな臓器の負担
表4の食品	牛乳と乳製品(チーズを除く)		
表5の食品	油脂、脂質の多い種実、多脂性食品	脂質	<ul style="list-style-type: none"> ・食後血糖値の低下を邪魔する ・摂りすぎは肥満につながる
表6の食品	野菜(炭水化物の多い一部の野菜を除く)、海藻、きのこ、こんにゃく	食物繊維	<ul style="list-style-type: none"> ・食後血糖値の上昇を抑える ・糖の吸収を抑える ・満腹感の増加と持続

食事による血糖コントロール：食べる順番

- 食べる順番を工夫するだけで、食後血糖値の上昇を抑え、上りの段の食品を摂り、血糖上昇に対する準備をしましょう。することができます。

1) 金本 邦男 他:糖尿病 53(2):96-101, 2010
 2) Chandalia M et al.:N Engl J Med 342(19):1392-1398, 2000
 3) 若崎 真宏 他:Progress in Medicine 31(6):1515-1521, 2011
 4) Kuvata H et al.:Diabetologia 59(3):453-461, 2016

表6の食品

野菜（炭水化物の多い一部の野菜を除く）、海藻、きのこ、こんにゃく

表3の食品

魚介、大豆とその製品、卵、チーズ、肉

表4の食品

牛乳と乳製品（チーズを除く）

表1の食品

穀物、いも、炭水化物の多い野菜と雑実、豆（大豆を除く）

表2の食品

くだもの

食物繊維が糖質の吸収を抑制
 食後血糖値の上昇を抑える^{1,2)}

たんぱく質や脂質が
 消化管ホルモン インクレチンを分泌^{3,4)}
 すい臓にインスリン分泌の準備をさせる

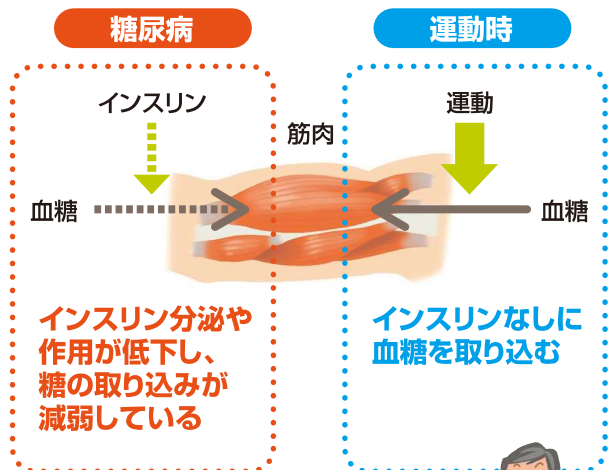
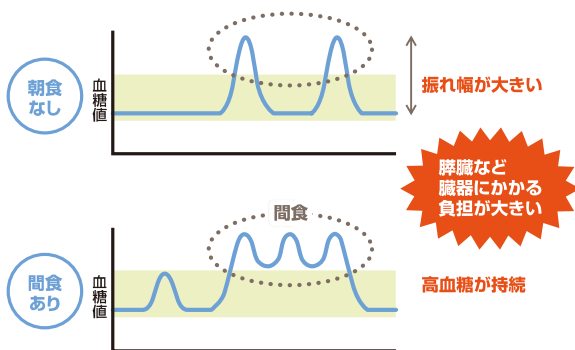
食後血糖値の上昇に対する体内環境の準備完了！

食後血糖値の上昇が
 ゆるやかになる



食事による血糖コントロール：食べるタイミング

- 規則正しい3回食は、血糖コントロールが良好で、身体への負担が少なくなります。



糖尿病でインスリンによる糖の取り込みが减弱していても、運動によって糖の取り込みが助けられます。



◎ 栄養相談の際に確認する身体所見のポイント

(★身体観察ポイント ●問診の参考例 ■栄養指導ポイント)

立ちくらみ

- ★横になっていることが多い
- ★眼瞼結膜
- 食事量の不足はないか
- 貧血はないか
- 貧血予防の指導

肌荒れ

- ★吹き出物や肌乾燥がある
- 食事量の不足や栄養の偏りはないか
- 不足栄養素の増量指導
- 必要に応じたサプリ等の提供

味を感じない

- ★濃い味を好む
- 震災後に薬の変化はないか
- たばく質や亜鉛の不足はないか
- タバコが増えていないか
- たばく質・亜鉛不足がある場合、含有食品の増量指導
- タバコが増えた人は減煙指導

口内炎、口角炎

- ★口内及び口角の炎症がある
- 炭水化物偏重やビタミン不足はないか
- 不足栄養素の増量指導
- ビタミン強化米等の提供

体重増加

- ★太った
- 食事量・間食・飲料等が増えていないか
- 活動量が減っていないか
- 身体を動かすことに不自由はないか
- 適正な食事・間食・飲酒指導
- ゆっくりよく噛んで食べる
- 散歩等軽運動や日常活動量増加指導

下痢、便秘

- ★何度もトイレに行く
- ★腹痛を訴える、頻繁に放屁がある
- 食事量の不足や偏りはないか
- 食中毒等の危険のある食品の摂取はないか
- 極端な水分制限をしていないか
- 活動量が減っていないか
- 食物繊維の多い食品の増量指導
- 水分の適正化指導（1日2ℓ程度）
- 必要に応じた特保等の提供
- 軽運動や腹部マッサージ指導

体重減少

- ★やつれた（5kg以上の体重減）
- 食事量に不足はないか（量・回数）
- 義歯をなくした、又は義歯が合わないという状況はないか
- 生活習慣病の悪化はないか
- 規則的な食事摂取や食事量確保の指導
- 過度の減少の場合には受診勧奨

※食物アレルギー

「肌荒れ」、「口・首の周りが赤い」、「しっしん」、「目がはれている」などは食物アレルギーの症状の可能性があるので問取りをすること。

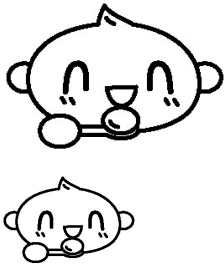
足のむくみ、静脈瘤

- ★浮腫や静脈の腫れがある
- 水分や塩分の取り過ぎはないか
- 足の痛みはないか
- 腎臓や心臓に障害はないか
- 座りっぱなし等、活動量が極端に低下していないか
- エコノミークラス症候群のリスクが高いので受診勧奨
- 水分・塩分の適正指導
- 散歩や軽運動のすすめ

(カット・デザイン協力：岩手県一関保健所 互野裕子)

栄養障害を示す身体徴候と補給すべき食品

部位	主な徴候	低栄養	低たんぱく等	VA 欠乏	VB2 欠乏	ナイアシン欠乏	VC 欠乏	鉄欠乏	ヨウ素欠乏
顔面	蒼白、ムーンフェイス、鼻唇の脂漏		●		●			●	
眼	角膜乾燥、ビート斑、角膜軟化症			●					
唇、口	口内炎、口角癬痕、口角症				●				
舌	水腫、鮮紅色舌、亀裂、舌乳頭萎縮				●	●			
歯肉	海綿状、出血、毛状乳頭の萎縮					●	●	●	
皮膚	乾燥、点状出血、ペラグラ、弾力消失	●	●	●		●	●		
爪	匙形爪							●	
分泌腺	甲状腺肥大								●
補給すべき食品		栄養素全般	肉類、卵、大豆製品等	レバー、緑黄野菜	レバー、牛乳等	レバー、魚肉、豆類	野菜、果物、芋類	レバー、赤身肉	レバー、チーズ、卵黄



食事のことで お困りの方へ

食事のことで、「不安」や「気になること」がある方は、お気軽にご相談ください。

例えば・・・

- 赤ちゃんのミルクや離乳食のこと
- 食物アレルギーの方
- 高血圧や糖尿病等の疾患で食事制限がある
- 固いものが食べにくい
- 食欲がない

その他不安や気になることなど、何でもかまいません！
担当の栄養士等がご相談をお受けします。

相
談
先

相談窓口

(担当者)

TEL

FAX

「ごはんのなかま」ばかり選ばないように、
バランスよく食べましょう！

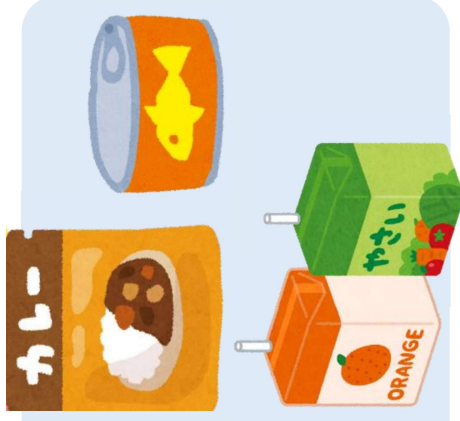


珠洲市保健医療福祉対策本部 管理栄養士チーム

「低栄養」と「過栄養」に注意！

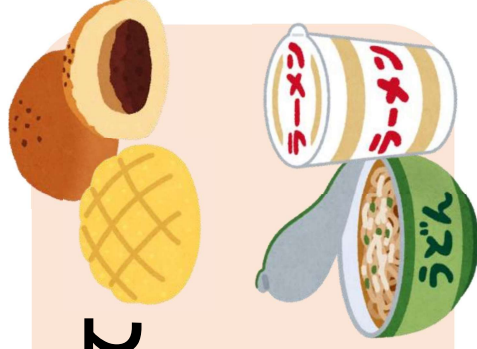
低栄養

- ・レトルト食品でもたんぱく質を！
- ・野菜ジュースなどでビタミンを！



過栄養

- ・甘い菓子パンなど糖分のとりすぎを避けて
- ・カップめん スープの素を減らして減塩に



缶詰やレトルトの食品の組み合わせ例

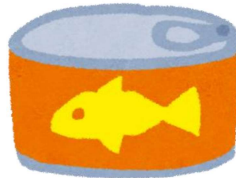
エネルギー

たんぱく質

ビタミン・ミネラル



+



+



パックごはん

魚や肉の缶づめ

汁もの



+



+



パックごはん

レトルトどんぶり

野菜ジュース
またはフルーツ缶



+



+



パン

野菜スープ

フルーツ缶



汁には塩分が多く含まれています。残すようにしましょう。

+



カップめん

野菜ジュースまたはフルーツ缶

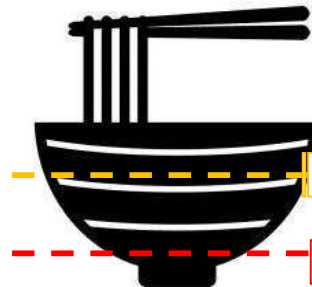
塩分が気になる方へ

味付け缶づめ（魚のみそ煮、焼き肉など）には塩分が多く含まれています。缶づめの汁は残しましょう。また、汁ものを残したり、汁ものを作るときに味噌などの量を控えて薄味で作しましょう。汁ものの変わりに野菜ジュースにするのもよいですね。

減塩のポイント




麺のスープをうす味にしよう！



うどん・そば	ラーメン
4.2g	4.8g
6.3g	7.2g

インスタント麺も
スープの素を
はじめから
半分に減らそう！

食塩のとりすぎに注意しましょう！



※おおよその目安量です

珠洲市保健医療福祉対策本部 管理栄養士チーム

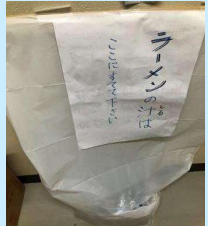

R6.1

麺の汁の捨て方には 以下の方法を参考にしてください

- ①新聞紙
 - …前日の新聞紙をとっておき、新聞紙に麺の汁を吸わせる
- ②凝固剤
 - …排泄物を固める凝固剤を麺の汁に入れる

＜実際の様子＞

避難所の規模によっては、
個々に捨てるのではなく
一か所にまとめて捨てるという
工夫もあります。

珠洲市保健医療福祉対策本部 管理栄養士チーム

R6.1