

2 災害時の避難所における食中毒予防

大規模な災害が発生した場合には、ライフラインが破壊されることが予想されます。そういった場合は、清潔な水、電気やガスなどの確保が難しくなり、食中毒が発生しやすい状況となります。

次のようなことに注意し食中毒を防ぎましょう。

(1) 災害時食中毒予防の3原則

原則1 細菌をつけない！

3原則を守って、
食中毒を予防しよう！



使い捨て手袋を着用して、食品を素手で扱うことは、なるべく避けましょう。災害発生初期段階では、清潔な水の確保が難しく、救助・復旧作業で汚れた手を洗うことが不十分になりがちです。

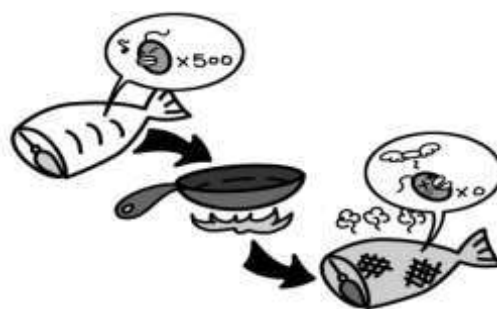
また、手には食中毒の原因となる黄色ブドウ球菌等が付いていることがあります。

原則2 細菌を増やさない！



食品は早く食べて、常温で長時間放置しないようにしましょう。
温度管理が悪いと、ほとんどの微生物は時間の経過と共に増えていきます。災害時は、電気が復旧するまで、冷蔵庫が使えませるので、温度管理が難しくなります。そのため、時間管理が衛生状態を保つためのポイントとなります。

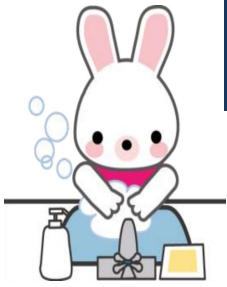
原則3 細菌をやっつける！



食品はしっかり加熱しましょう。
ほとんどの微生物は、加熱すれば死んでしまいます。沸騰できるものは沸騰させましょう。

➡ 配布資料 (40ページ: 災害時の食中毒予防3原則)

参考資料 (31ページ: 家庭でできる食中毒予防)



食中毒を防ぎましょう

ポイント1 手を清潔に!

●水が使えるとき

食事前とトイレ後は流水と石けんで必ず手洗いしましょう。

●断水の時

手指用アルコール剤やウェットティッシュを使いましょう。

食品は素手で直接さわらないようにしましょう。

ポイント2 食べ物は速やかに食べましょう

食べきれなかったものや長時間置いた食べ物は、食べずに捨てましょう。缶詰めも開封したら、早めに食べましょう。

炊き出しボランティアの方へ

炊き出し実施時の留意点

★衛生管理は別添のチラシを参考にしましょう。

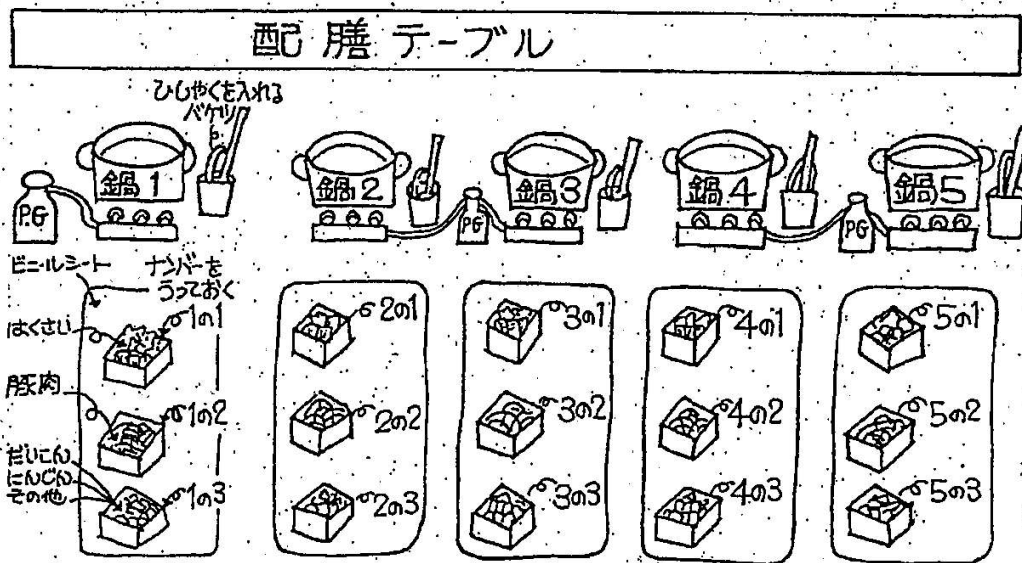
★避難所と調理場との連絡役を配置したり、ホワイトボードを使うなどして関係者が情報をタイムリーに確認できるようにしましょう。

★250人分を調理する場合

食材を下処理（切って、下ゆで）し、50食ずつセットして鍋ごとに入れる順番をつける。煮えにくいものから順番に鍋に入れる。

盛りつけは、玉じゃくし（大）を使うとよい。食品の衛生確保のために、ゴム手袋をする。盛り付ける器の8分目位を目安に入れるとよい。

炊き出し現場の配置（例）



★献立の掲示

献立名と材料名を掲示しましょう。

★終了後に行う作業

- ①使った器具などを洗う。
- ②ゴミの処理をする。
- ③報告書等の作成（提供した献立や食数等）

調理時の注意点

ポイント1 食品は素手で直接触らない！

★人の手には食中毒の原因となる菌がたくさんいます。



おにぎり等はラップでにぎるなど、直接さわらないようにしましょう。
水が使える時は、調理の前には流水と石けんで手洗いしましょう。
断水の場合は、手指用アルコール剤やウェットティッシュを使いましょう。

ポイント2 食品を常温で長時間放置しない！

★20～50℃の間は、食品の中で細菌が増えやすい温度です。

調理したものは、速やかに配布し、すぐに食べるように声をかけましょう。

ポイント3 食品は中心部までしっかり加熱する！

★ほとんどの細菌は100℃近くまで加熱すると、死滅します。
しかし、加熱により死滅しない菌もいるので、注意が必要です。



調理従事者さんへ

体調の悪い時（下痢や腹痛等）は、調理に携わらないようにすることも大切です。
日頃から体調管理にも気をつけて下さい。

【 町】炊き出し申し込みフォーム

地震への支援活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。
現地での炊き出しの調整を行うにあたり、できるだけ混乱を避けるため、以下のフォームへの回答をお願いいたします。

炊き出し・食料提供をご検討している方は、**活動希望日の一週間前までに下記のフォームに情報を入力**をお願いします。

ご記入いただいた内容に基づき、後日詳細確認とその時の被災地のニーズを踏まえて、担当からご連絡させていただきます。
なお、調整には時間を要することもございますので、何卒ご理解いただきますようお願いいたします。内容によってはご希望に添えない場合もございますので、予めご了承ください。

* 必須の質問です

メールアドレス*

メールアドレス

お申込み前に、必ず、ご一読ください。

- ・後日、炊き出し調整係より、ご連絡いたします。
* ご連絡に数日お時間をいただく可能性があります。
- ・フォームにご記入いただいた炊き出し実施希望日は、確定ではありません。
 - ・町までの道路は亀裂や崩落の他、天候によって積雪があるため、安全に來れる方（雪道の運転に慣れている方）のみお願いします。
 - ・被災地域のため、宿泊施設の確保が困難な状況です。活動日程により、宿泊準備が必要な方は、ご自身でご対応ください。
- ・炊き出しに必要な機材等はすべて自前で用意してください。避難所等の設備（水、電気、ガス）を使用する前提の場合はお断りいたします。

上記の内容を確認し、同意します。

ボランティア実施にあたっては「自己完結」をお願いします。

和や鍋などの資材の貸し出しや食料、電気・ガス・水、手洗い人員等の提供は一切行っておりません。
食料が余った際の対応やごみ処理等についても、炊き出し運営者ご本人にお願いしております。

全てを自己完結で実施頂ける方のみご応募をお願いします。

了解の上でボランティアに申し込みます。

* 炊き出しを行うにあたってのお願い★
以下を事前にご確認ください。

① [【町ホームページ】炊き出し支援の仕様](#)

② [【町】炊き出しをする仕様](#)

③ [【町】炊き出しチェック表](#)

※炊き出しチェック表は、炊き出し当日に避難所管理者に提出が必要です。

①リンク内容を確認しました。

②リンク内容を確認しました。

③リンク内容を確認しました。

[次へ](#)

1/2 ページ

【 町】炊き出し申し込みフォーム

* 必須の質問です

町炊き出し申し込み

下記にご記入いただいた内容を確認し、後日、炊き出し調整係よりご連絡させていただきます。

★団体名★*

回答を入力

★代表者氏名★*
(当日参加される代表者名)

回答を入力

★当日活動される人数★*

回答を入力

★携帯電話★*
(事前連絡・当日に連絡がとれる番号)

回答を入力

★ご住所★*

回答を入力

★炊き出し提供予定日/期間★*
(例：1月2日～1月4日/3日間)

回答を入力

★炊き出し希望場所★*

※すでに指定避難所に連絡済みの場合は、その他欄に活動場所をご記入ください。

ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

指定避難所

その他:

★炊き出し提供可能時間★*

昼 (11:30～提供開始) ※場所によって異なります。

夕 (17:00～18:00頃、提供開始) ※場所によって異なります。

その他:

★炊き出し提供可能食数★*

(例：30食～50食までの対応可能)

避難者数が減少しているため、避難所での炊き出し提供数は最大50食でお願いいたします。

回答を入力

★炊き出しメニュー★*

(例：カレーライス、豚汁、牛丼 など)

回答を入力

★持ち込み調理機材★*

*機材が現場の状況と合わない場合はお断りする場合があります

水 (調理用、飲用)

ガスボンベ

五徳

調理器具

タープ・テント

つくえ

配食用の容器、管

発電機

その他:

★現地入り可能時間★
* 事前に現地までの通順をご自身でご確認ください。
* 現地までの通順は、工事などの影響で迂回、渋滞が想定されます。吹き出し提供時間に間に合うよう十分に余裕をもちお越しく下さい

回答を入力

★現地入り車両台数★
(予定でかまいません)
例：①普通車2台
②tトラック1台 普通車1台

回答を入力

★高速道路無料措置について★
 利用する(活動確認後、お持ちいただいた通行証明書に 町の受付印を押印させていただきます)
 利用しない

戻る

送信

2/2ページ

炊き出しをする皆様へ

食中毒や事故予防のため、以下のことを必ず守ってください。

◆調理前

□加熱していない食品は、出さないこと。

* 生野菜（きゅうり、トマト、レタスなど）、刺身、生肉、カットフルーツ、かき氷、アイスクリーム等は出さないこと。

□下痢、発熱、手指に傷のある方は調理、配膳を行わないこと。

* 調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをすること。

◆調理中

□調理の前には、よく手を洗うこと。

* もし、水が十分確保できない場合は、ウェットティッシュでよく拭いた後、アルコール消毒をすること。使い捨て手袋を着用すること。



□調理中も、こまめに消毒すること。

* 調理台にアルコール消毒薬を置くこと。

□材料は、クーラーボックス(保冷剤入り)に保管すること。

* クーラーボックスに入れられない場合は、直射日光の当たらないところに保管すること。

□調理後、概ね 2 時間以内に食べることができるよう配食すること。

* 早めに食べるように伝えること。

◆提供時

□食物アレルギーをもつ方が安心して食べることができるよう、使用した食材を提示し、避難者が確認できるようにすること。

炊き出しチェック表

炊き出しをする皆様は、調理開始前に
避難所管理者へ必ず提出して下さい。

団体名	
責任者	
連絡先	
提供日時	令和 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
提供メニュー (※)	
調理・配膳従事者数	人

※提供するメニューは、全て記載すること。記載しないメニューは、提供できません。

調理配膳従事者の健康チェック

点検項目	点検結果
下痢、発熱の症状はありませんか (本人、同居家族)	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
手指に傷はありませんか	<input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり (人)
指輪は外していますか	<input type="checkbox"/> 外している <input type="checkbox"/> 外していない (人)
衣服は清潔ですか	<input type="checkbox"/> 清潔 <input type="checkbox"/> 不清潔
爪は短く切っていますか	<input type="checkbox"/> 短い <input type="checkbox"/> 長い

※健康チェックで該当する方は、調理・配膳に従事できません。

(避難所管理者 記入欄)

避難所名【 】

チェック表

健康チェックで問題のある人はいませんか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)
提供食品は、全て加熱調理品か	<input type="checkbox"/> 加熱調理品のみ <input type="checkbox"/> 加熱しない調理品あり (→提供できません)
直接食品に接触する調理時には、使い捨て手袋を使用しているか	<input type="checkbox"/> いない <input type="checkbox"/> いる (→調理や配膳はできません)

令和 年 月 日 記入者 ()

災害に備えましょう!

= 家庭での食糧備蓄のすすめ =

© 京都市 東山区 52760006

大規模な災害などが発生した場合、水、電気、ガスなどのライフラインが途絶えたり、支援体制が整うまでに約3日間かかると言われ、食事をすることが困難になります。
その間、自力で乗り切るためにも、各家庭で食糧の備蓄をしておきましょう。

◆ まずはこれだけ備えましょう ◆

飲み物

1人あたり1日3リットルあれば安心です。「水」だけでなく、「日常よく飲んでいるもの(お茶、ジュース等)」のペットボトルも合わせて3リットル置いておきましょう。(水は最低500mlあると便利です)

米、アルファ化米

まずは、米類を1人1日分として3食分(米の場合1.5合)を置いておきましょう。(無洗米が便利です)

缶詰

主にたんぱく質のもの(魚、肉、大豆)などを中心に、様々なものを選びましょう。

ポリ袋、カセットコンロ、わり箸

食品を温めたり、食べる時に必要です。

赤ちゃんがいる場合の備えのポイント

粉ミルク

災害時には環境の変化により、母乳が出にくくなる場合があるので、粉ミルクと一緒に、ほ乳瓶、乳首などもあると安心です。

離乳食

粉末タイプやフリーズドライのもの等(プラスチックのお皿やスプーン等も一緒に用意しておきましょう)

水

脱水症状になりやすいので、水は必ず備蓄しましょう。(粉末やフリーズドライの離乳食を作るためにも必要です)

アレルギー対応・ミルク・食品

アレルギーを持っている方は、災害発生直後は特に入手が難しいので、普段から余分に買っておくようにしましょう。



日ごろ食事制限している方や お年寄りがいる場合の備えのポイント

水

高齢者はのどの渇きを感じにくく、脱水症状に陥りやすいので必ず備蓄しましょう。

自分の症状に合った食品を 日ごろから多めに備蓄して おきましょう

腎臓病食、糖尿病調整食 等

軟らかくて 食べやすい食品

おかゆや軟らかいタイプの魚等のおかず、ゼリー、濃厚流動食等、からだの状態に合った食品を準備しておきましょう。



災害時を知恵と工夫で乗り切ろう

ポリ袋で炊くごはん(1人分)

【材料】
 *米(無洗米OK) 1/2カップ
 *水 1/2カップ
 *ポリ袋 1枚(少し厚めのもの)

【作り方】
 1. 米は少しの水で軽くもみ洗いし、水をきる。(無洗米の場合は不要)
 2. 米はポリ袋に入れ、分量の水を加え、袋の空気を抜いて上の方を結ぶ。
 3. 鍋に湯(分量外。どんぶり水でもOK)を沸かし、②を入れて約20分加熱し、火を止め、そのまま10分蒸らす。

◆ 目頃から準備しておきたいこと ◆

日頃利用する食品で保存の効くものを「買い置き」、非常時に役立てましょう。

～その他に買い置きしておきたい食品の例～

主食

- 米
- アルファ化米
- 乾麺
 - そうめん
 - うどん
 - そば
 - スパゲティ
 - カップ麺
- カンパン
- 缶入りパン

飲料

- 水
- お茶
- ジュース類
 - 野菜ジュース
 - など

主菜

- レトルト
 - 缶詰
 - ツナ缶、コーンビープーフ缶、大豆缶など
 - 水大 煮豆

缶切りがいらぬタイプが便利

菓子

- あめ、キャラメル、チョコレート など
- みかん
- フルーツ缶
- ドライフルーツなど

野菜

- 缶詰
 - トマト缶、コーン缶
- 乾燥野菜
 - ごぼう、切り干し大根など
 - わかめ
 - フリーズドライ食品

被災後は野菜が不足しがちです。普段から日持ちする野菜を多めに買い置きしましょう

調味料

- しょうゆ
- 酢
- みそ
- しょう油
- アネーシ
- 天然の塩
- 白砂糖

◆ あると便利! 調理に役立つ用品 ◆

カセットコンロ・ボンベ

ガスボンベは1本で約90分使用できます。

ガス・電気が止まった時の調理に役立ちます。

ポリ袋

中に食材を入れて湿せるなど、ボウルの代わりに使う。

アルミホイル

包んで焼いたり、お皿や鍋の代わりに使えます。

調理ばさみ

包丁の代わりに使えます。

ウェットティッシュ

手や皿が洗えない時に役立ちます。

クッキングシート

フライパンに敷いて焼く。

食品用ラップフィルム

お皿に広げて、その上に料理を盛りつける。

ラップフィルムでおにぎり

使い捨て食器

おはし、紙コップ、お皿

～食品衛生に気をつけよう～

- 食事の用意や食事前には、手指をウェットティッシュなどでふきましょ。
- 調理もポリ袋やラップフィルムを使用ましょ。
- 缶詰やレトルトパックなどが長期間保存できるのは、開封しない状態の時です。開けたら早めに使い切りましょ。
- 食べ物はなるべく加熱して食べましょ。

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

簡単！「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

- ポイント
- 費用、時間面で、普段の買い物の範囲でできる
- 買い置きのスペースを少し増やすだけで済む



具体的なローリングストックのやり方

- 1 家庭にある食品をチェックしましょう。
- 2 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定。
- 3 足りないものを買います。
- 4 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す。

※できれば1週間分を備えましょう

? 備蓄食品を用意する際の分類のヒント!

備蓄食品は、大きく分けて「非常食」と「日常食品」の2種類があります。主に災害時に使用する「非常食」だけでなく、日常で使用し、災害時にも使えるものを「ローリングストック」としてパランス良く備えることが大事です。

非常食

災害時の備えとして用意し
主に災害時に使用するもの
[非常食は、期面に応じて日常でも利用が可能]

日常食品

日常から使用し、かつ、
災害時にも使用するもの
[ローリングストック]

なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの?

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。



要配慮者なら **2週間分**

最低 **3日分**、
できれば **7日分**

月火水木金土日
月火水木金土日

自治体が作成するハザードマップなどを確認し、お住まいの地域の状況に応じて2週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	水 2L×6本×4箱 ※1人1日おおよそ3L程度 (飲料水+調理用水)	お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利!	カセットコンロ・カセットボンベ×12本 ※1人1週間おおよそ6本程度
主食 エネルギー源 炭水化物	米 2kg×2袋 ※1袋消費したら1袋買い足す(1人1食75g程度)	乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)	その他(適宜) ・LL牛乳 ・シリアルなど
主菜 たんぱく質	レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等18個 ・パスタソース6個	缶詰(肉・魚)	
副菜 その他(適宜)	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等	調味料 ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等	
	梅干し、のり、乾燥わかめ等	インスタントみそ汁や即席スープ	
	野菜ジュース、果汁ジュース等	チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!	

あなたの食生活別 選び方のヒント!

- ・普段料理をする ▶ 常備菜・乾物がおすすめ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- ・中食が多い ▶ 必需品+推奨備蓄食品：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- ・普段料理をしない ▶ 必需品+好きなもの：カップラーメン、菓子類、非常食など。

農林水産省

少し多めに 買いおき

お買い得だから
多めに買って
買いおきしよう

飲んだ分を補充
しておこう



簡単！はじめよう！
ローリングストック

<http://www.maiff.go.jp/zyukyu/foodstock/index.html>



詳しくは農林水産省WEBサイトの
「家庭備蓄ポータル」で！



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

農林水産省 大臣官房政策課
食料安全保障室

<http://www.maiff.go.jp/zyukyu/foodstock/index.html>

農林水産省

災害時に備えて、赤ちゃんや高齢者をはじめ
配慮が必要な方のための食品備蓄を始めましょう

▶ **まず第一に水。**命を守るため、水を備えておくことは絶対に必要です。
そして**カセットコンロとカセットボンベ。**
お湯を沸かせれば、**温かい飲み物や食事**が用意できます。

▶ 災害時には、物流機能の停滞により、特殊食品が手に入りにくくなることが想定され
ます。**平時から少なくとも2週間分**を備蓄することが推奨されます。

▶ 要配慮者のための食品備蓄のポイント

▶ 乳幼児

- 粉ミルク
- 哺乳ビン
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水



- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物



▶ 高齢者

- レトルトやアルファ米のおかゆ
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- インスタントみそ汁、即席スープ等
- 食べ慣れた乾物



- 栄養補助食品
- 好物の食品、飲み物

▶ 食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった方

- やわらかいレトルトご飯
- レトルトなどのおかゆ
- スマイルケア食などのレトルト介護食品
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品

- とろみ調整食品
- 好物の食品、飲み物



▶ 慢性疾患の方

- ① 代謝性疾患【糖尿病、脂質異常症(高脂血症)、高尿酸血症(痛風)】
- ② 高血圧

→ 一般の方と共通した備えで、献立を工夫



③ 腎臓病 → 低たんぱく、低カリウムのレトルト食品など、特殊食品を多めに備える

▶ 食物アレルギーの方(原因食物(アレルゲン)が含まれていない食品)

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやご飯食べ慣れた乾物
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物

● 各食品の内容は**購入時に**原材料表示や食品メーカーのHPで必ず確認を行い、不明な点は各社に問い合わせましょう。

● 利用される方の原因物質(アレルゲン)が含まれていない食品を選びましょう。

注意