

災害時の食と栄養 支援の手引き

～心と体の健康をつくる おいしい、温かい食事支援への
参加と官民連携をすすめるために～



食べる支援プロジェクト（たべぷろ）

最初にお伝えしたい重要な“心構え”

1. まずは自助から。自分自身の安全・健康管理に注意しよう

2. 普段できないことは、災害時にはできない

- (1) 平時から栄養バランスの良い食事を摂り、自分自身の心と体の健康を整えておく
- (2) 日々知識を蓄え、スキルを磨き、ネットワークをつくっておくことが大事

3. 災害にはそれぞれの顔がある

- (1) 災害の種類×エリア×時間帯等で無限のバリエーションがある、臨機応変な対応が大切
- (2) 支援前に被災地の様々な情報を把握する
- (3) 現地に入った後もいきなり活動をはじめめるのではなく、まずは様子を見守る

4. 災害時には「30点できれば良い」と考える

- (1) そもそも災害時に正解はない。状況を少しでも良くできればOK
- (2) 決して無理はしない。過剰な熱意や使命感から無理をすると、かえって大きな問題を起こし皆に迷惑をかけてしまう
- (3) 他の支援者及び援助機関と連携し、協調性をもって活動をする



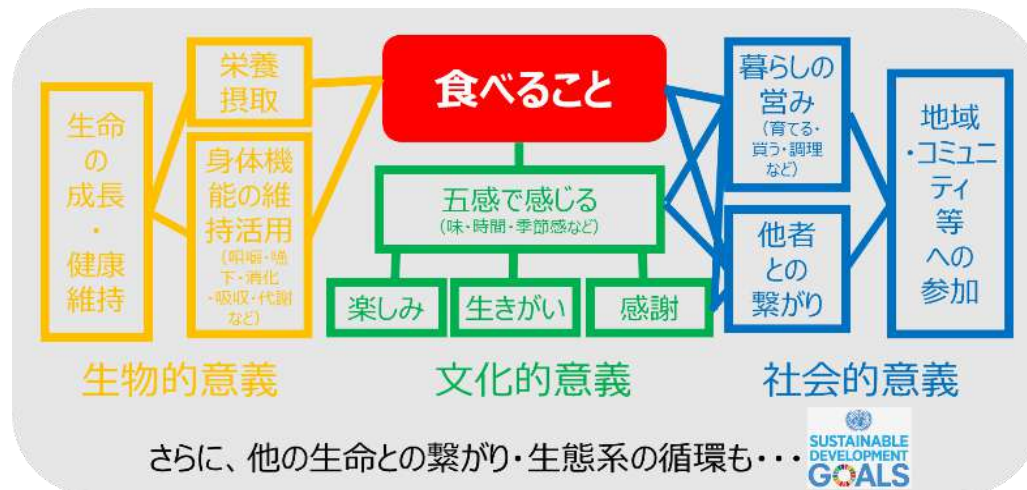
**被災地では短距離ランナーではなく、
長距離ランナーが求められる**

はじめに

私たちの体は、私たちの食べたものの積み重ねでできている

私たちの体を作っている細胞は、ほんの少しずつ毎日入れ替わる
私たちの食べたものは、その部品になる
だから毎日きちんと、自分の体の具合に合った
栄養バランスの良い食事を続ける必要がある

食べることは、毎日続く営み
関係の無い人はいない



でも、ひとたび災害が起きると・・・

食事や栄養に関する問題は後回しになってしまう



- まずは被災地で食と栄養についてどんな問題が起きているのかを知ってください

- それらの問題について、私たちがどうかかわっていけるのか？あなたの所属する組織や地域において、皆で一緒に考え、いざという時に動けるように、備えてみてください

- いざという時に試してみて、足りないところは改善して、一緒に仕組みをつくっていきましょう

食と栄養の問題は

専門家であるか否か、支援者か被災者かに関わらず

一人ひとりの努力と連携で状況を変え問題解決することが出来る

数少ない減災・健康被害予防手段

食べる支援プロジェクト（たべぷろ）とは

災害時の食と栄養の問題を

みんなで解決する

官民連携プロジェクト



食べる支援プロジェクト（たべぷろ）ビジョン

栄養バランスの良い食事は、わたしたちの未来としなやかな社会の礎。

災害時の食の問題を解決するための共創プラットフォーム、
食べる支援プロジェクト(たべぷろ)は、
災害の対応は**いつもの生活の延長線上にある**と考えています。

だから 過去の災害からの学びを生かして
ふだんから すべて全ての人が食事と栄養の重要性を理解し
心と体を整え、あらゆる人がつながり合える仕組みをつくることで、
災害に強い社会を築きます。

つまり、いざという災害時にも、心と体の健康に必要な
栄養バランスの良い、おいしい、温かい食事をとる摂ることができ
だれ一人とり残されない復興の実現を目指します。

栄養がなぜ必要なのか

栄養バランスが偏ることのリスク

- (1) 疲れが抜けなくなる
- (2) 食欲がなくなる
- (3) しっかり眠れなくなる
- (4) 下痢、便秘、口内炎等、体調が悪くなる
- (5) 免疫力が下がり風邪や感染症にかかりやすくなる
- (6) 血圧や血糖値が悪くなる、病気が悪化する
- (7) 心身のストレスが強くなる 等

災害現場では、ついつい我慢をしまいがち

でも、心と体が健康でないと、生活再建はできない

上記のような状況が長く続くと災害関連死のリスクも高まる



私たちの体は、私たちの食べたものの積み重ねでできている

何十年も同じことが繰り返される被災地の食と栄養の問題

たとえば避難所では・・・
菓子パン、おにぎり、カップ麺、
揚げ物中心のお弁当等、炭水化物中心
の食事が何か月も続く



冷えて硬いものばかりで
食欲が落ちた



野菜を食べていないので
1週間以上便秘をしている

なぜか？

被災地における食と栄養の問題の構造



+ そもそもの食提供の難しさも・・・ (各個人の健康事情×嗜好×毎日3食の継続→本来バラエティが求められる)

被災地における食と栄養の問題の原因のまとめ

要素が多く、それぞれの要素が相互に影響

行政・専門職
の資源不足

エビデンス化の
難しさ

被災者の心身・
経済負担

食と栄養に
まつわる支援
量の不足

コーディネー
ター不足

被災者の実態
把握の難しさ

食と栄養にまつわる
支援の質の不足
(要配慮者対応含む)

つまり・・・**需要** > **供給** (タスク > リソース)

被災者も支援者も食・栄養の問題は後回し

過去の災害の学びが活かされない
何十年も同じことの繰り返し

被災地における食と栄養の問題の原因のまとめ

要素が多く、それぞれの要素が相互に影響

行政・専門職
の資源不足

エビデンス化の
難しさ

被災者の心身・
経済負担

食と栄養に
まつわる支援
量の不足

コーディネー
ター不足

被災者の実態
把握の難しさ

食と栄養にまつわ
る支援の質の不足
(要配慮者対応含む)

本手引きの目的
民間セクターの
一層の参画で
ここ👉を
改善したい



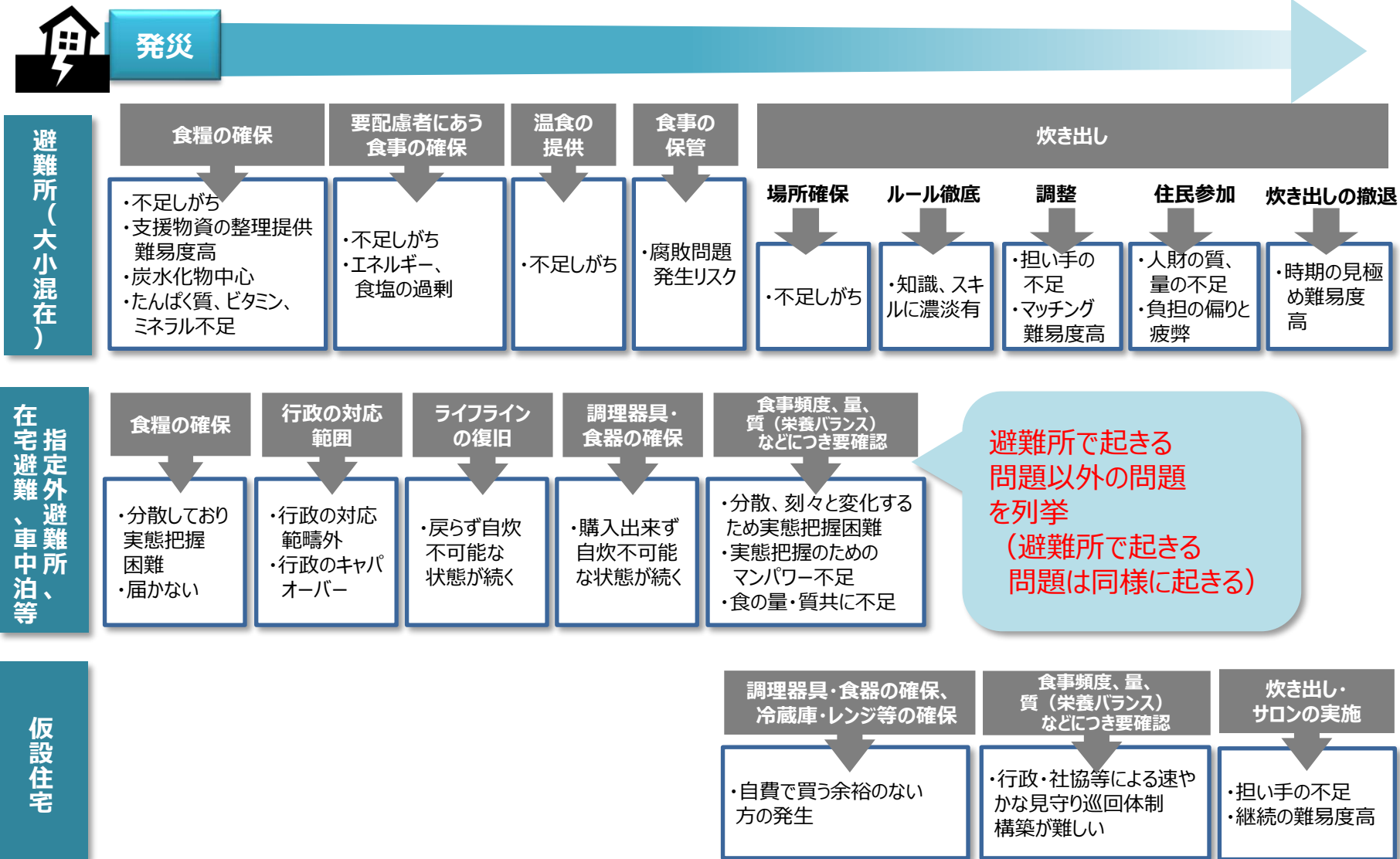
つまり・・・**需要** > **供給** (タスク > リソース)

被災者も支援者も食・栄養の問題は後回し



過去の災害の学びが活かされない
何十年も同じことの繰り返し

被災地における食と栄養の問題 時間×場所別の整理



急性期の避難所ばかりに注目が集まるが…**問題はそれだけではない**

指定外避難所、在宅避難、車中泊等の被災者は多数存在

実態把握が難しく、避難所よりも支援の難易度があがる
コロナ禍で、この避難のスタイルは一層増えることが想定される
昨今、風水害は気象庁やメディア等の避難の呼びかけが早まっている分、
簡単には動けない要配慮者が逃げ遅れ、既に避難所が一杯で入れないケースも

大規模な災害では、復旧・復興までには何か月もかかる

仮設住宅に移った後も、また違う食と栄養の問題が発生
しかし、報道が少なくなるにつれ社会も忘れてしまう

トイレ問題とも密接に関係する

トイレ不足により、飲食を控える問題が発生
在宅避難、車中泊等ではトイレ問題は一層深刻
コロナ禍でトイレの重要性認知度はあがった



この手引きでは、中長期視点で、避難所以外の問題も含めて対応方法を提案

災害時、特に気を付けなければいけない“要配慮者”

要配慮者とは

妊産婦、乳幼児、高齢者、慢性疾患や食物アレルギーを持つ方、障がいを持つ方、外国人など・・・

要配慮者への支援は専門知識が必要

命にかかわる可能性もあり管理栄養士・栄養士などの**専門職へつなぐ**ことが基本

しかし・・・要配慮者は**マイノリティ**ではない

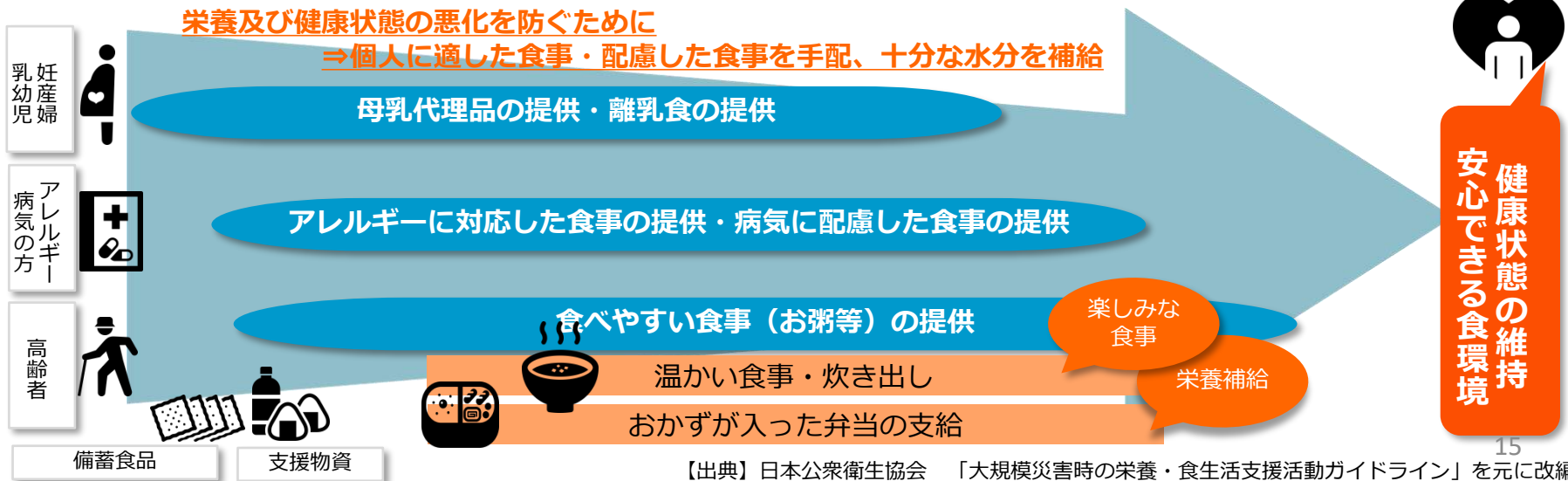
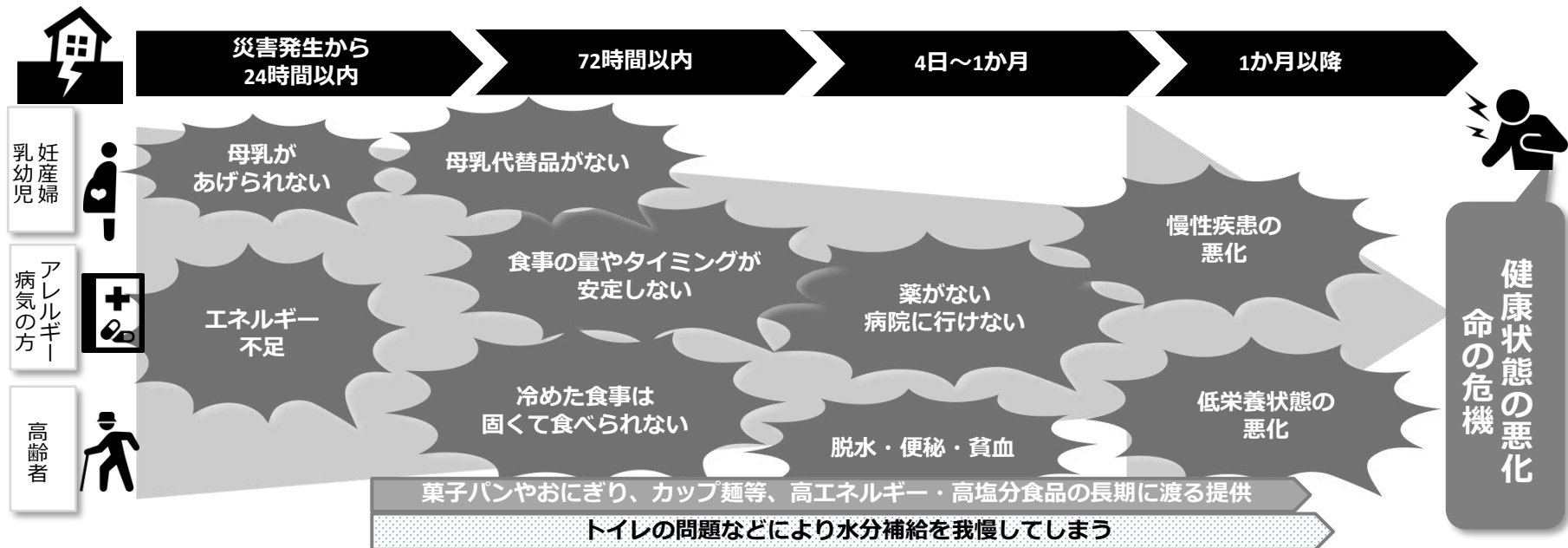
専門職が**被災地に十分いる**とは限らない

要配慮者への配慮は災害の時だけ必要になるのではなく、**平時から必要**



一人ひとりが学び、専門家・専門職でなくてもできることを行い、
専門家・専門職へつなぐ見立てができるようになるろう

災害時、特に気を付けなければいけない“要配慮者”



被災地では、大勢の、多様な人・組織が支援を行っている

被災地に必要以上の負担をかけないように

十分注意が必要

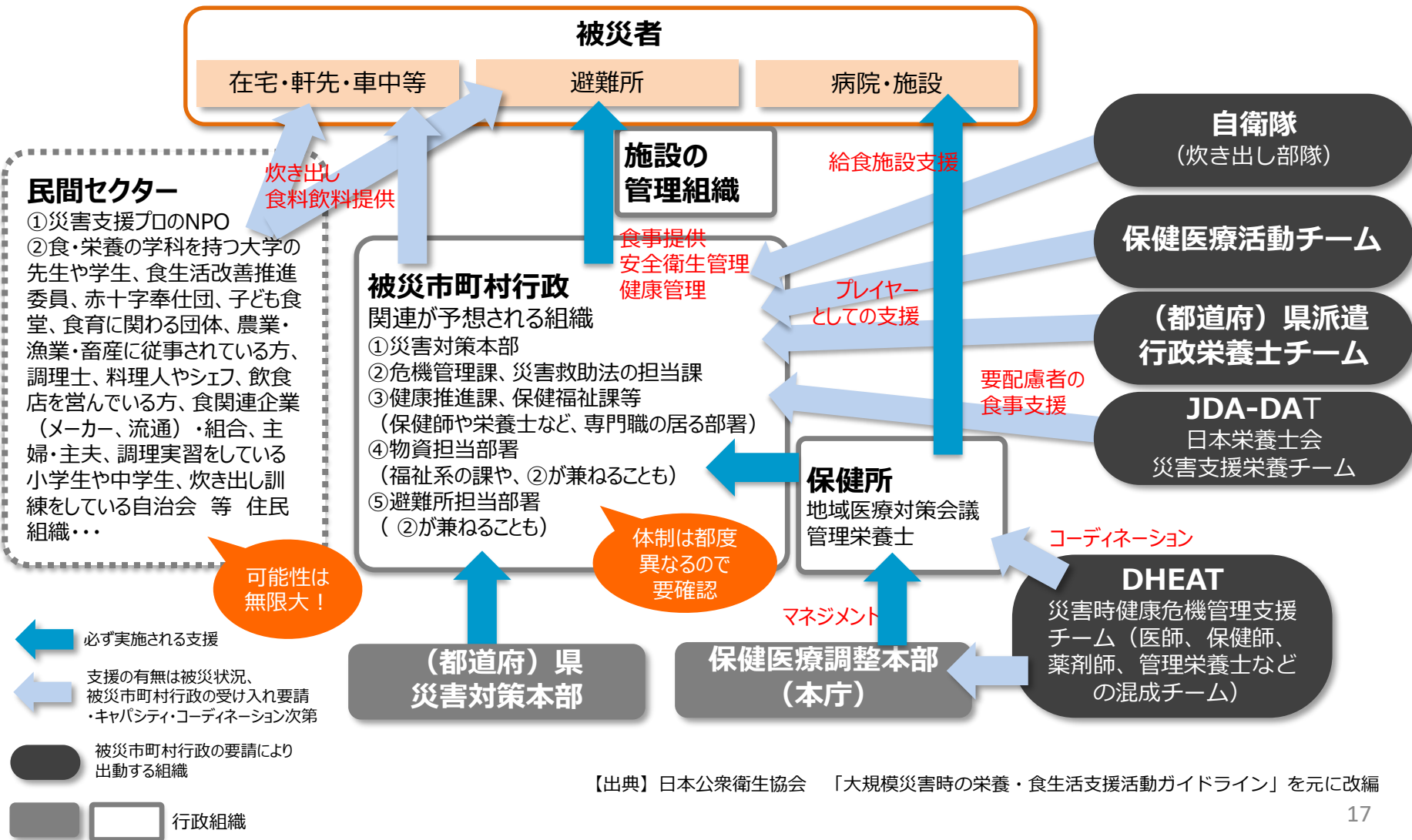
- 行政などの問い合わせ対応の負担を少しでも減らすよう、事前にJVOAD等の「中間支援組織」が実施している「情報共有会議等」を通じて情報収集や問い合わせを行う（p18参照）
- 必要があれば、現地の行政や社会福祉協議会、各種民間組織、NPO等と連携をとる



**個人でバラバラに動くのはNG
組織で窓口を決めよう
まず被災地外で出来るだけ連携しよう**

災害時の連携と、人・組織

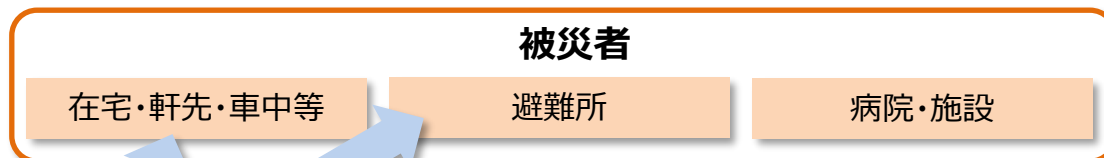
多数の組織が動くので、出来るだけ情報共有会議に出て連携することが望ましい
 栄養士は職域によって専門性が異なる



【出典】日本公衆衛生協会 「大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン」を元に改編

災害時の連携と、人・組織

多数の組織が動くので、出来るだけ情報共有会議に出て連携することが望ましい
栄養士は職域によって専門性が異なる



民間セクター

- ①災害支援プロのNPO
- ②食・栄養の学科を持つ大学の先生や学生、食生活改善推進委員、赤十字奉仕団、子ども食堂、食育に関わる団体、農業・漁業・畜産に従事されている方、調理士、料理人やシェフ、飲食店を営んでいる方、食関連企業（メーカー、流通）・組合、主婦・主夫、調理実習をしている小学生や中学生、炊き出し訓練をしている自治会等 住民組織…

可能性は無限大！

- 食は平時からの営み、食に関係の無い人は居ない
- 食に携わる人は多い
- 食は専門家であるか否か、支援者か被災者かに関わらず、一人ひとりの努力と連携で状況を変え問題解決することができる、**数少ない減災、健康被害予防手段**



この手引きをご活用頂き、民間セクターの一層の参画を！
そのためにも平時から地域で連携を！

被災時に求められる機能



でも、自分たちの組織で何をしたらよいのか分からない・・・
自分たちには、支援はムリなのでは？



でも、自分たちの組織で何をしたらよいのか分からない・・・
自分たちには、支援はムリなのでは？？



そんなことはありません！
できることはたくさんあります！

被災時に求められる機能

求められる物資

	求められるもの	想定される組支援者・支援組織
食品 飲料 栄養補助食品	安全、おいしい、簡単に栄養が摂れる、調理不要・調理が簡単、保存がきく、配布しやすい個包装、ある程度の量が確保できる	食品メーカー、卸売り、流通、ドラッグストア、生協 等
食事、お弁当	安全、おいしい、栄養バランスが良い、温かい、ある程度の量が確保できる	外食チェーン、仕出し屋、お弁当屋、お惣菜屋 等
ケア食品・飲料	下記の方や症状がある方に対応できるもの、 乳幼児、妊産婦、食物アレルギー、病気事由（嚥下障害、高血圧等）で特別食が必要 宗教事由で特別食が必要 等	食品メーカー、医療食メーカー、ドラッグストア、薬局 等
調理用具	調理器具、調理備品、調理用家電、衛生用品、哺乳瓶・乳首、使い捨て食器・食具等	メーカー、量販店 等
大量の食事、物資の運搬用車両	トラック、保冷トラック、キッチンカー 等	車メーカー、レンタカー流通、キッチンカー保有者 等
大量の食事、物資を保管するもの	冷蔵庫、保管庫 等	家電メーカー、量販店 等

被災時に求められる機能

求められる 技・スキル（ヒト）

	想定される支援者・支援組織
大量調理／炊き出し、安全・衛生管理	料理人・調理士、給食センター勤務者、組織化された社員ボランティア 等
在庫管理	運送業、メーカー勤務者 等
物資の運搬	自動車免許保有者 等
被災した家の台所の修繕	大工、メーカー技術者 等
健康支援やアドバイス	医師、看護師、保健師、管理栄養士・栄養士 等
栄養支援やアドバイス	栄養士・管理栄養士 等
記録、情報整理・管理	ITが一通り使える方
被災者に配慮したインタビュー	保健師等の専門職、カウンセラー 等
広報・情報発信ができる	メディア 等
プロジェクトマネジメント 調整・コーディネーション	企業・組合・JCの職員 等

被災時に求められる機能

求められる知恵・情報

	想定される支援者・支援組織
安全・衛生支援ノウハウ・情報	料理人・調理士、給食センター勤務者、管理栄養士・栄養士 等
栄養支援ノウハウ・情報	管理栄養士・栄養士
被災地でもできる簡単なレシピ・調理ノウハウ・情報	料理人・調理士、給食センター勤務者、フードコーディネーター、管理栄養士・栄養士、スーパー主婦・主夫 等
IT支援	IT技術者など

求められるお金

被災で経済的に困窮しがちな被災された方向け義援金
食と栄養の支援を行うNPO組織等への支援金

企業、市民、
志のある方等(特にお金持ち)

支援をする時には



- ①自分が**できる支援メニュー**を解り易く提示する
(自分は何者で何が出来るのか?)
- ②行政などの問い合わせ対応の負担を少しでも減らすよう、
まずJVOAD等の「**中間支援組織**」が実施している**情報共有会議**に参加
そこで**繋ぎ役**ができる**組織**を探し、事前に相談をする
- ③被災地の復旧・復興状況を事前によく調べ、
被災地の経済活動を妨げないようにする観点も必要



勝手に行動しないように
支援を押し付けないように

中間支援組織・情報共有会議とは

中間支援組織

- 行政や企業等の資金や活動機会を提供する組織と、現場を運営する組織の間に立ちさまざまな活動を支援する組織
- 直接支援を行うことは少なく、支援団体への援助、調整等を主に担う
- 活動の対象は団体が多く、法人格はさまざま

情報共有会議

- 近年の災害で、支援関係者が集まり設置されるようになった会議
- 支援関係者：行政、社会福祉協議会が運営する災害ボランティアセンター（VC）、NPO、企業など民間組織 など
- 目的：お互いの情報・知恵・ノウハウ・リソースを持ち寄り、支援の調整や問題の解決を行う
- 国の防災基本計画にも記載
「行政・NPO・ボランティア等の三者で連携し、（中略）情報共有会議の整備・強化を、研修や訓練を通じて推進するものとする」



自分の地域では
どんな組織が中間支援の役割を担っているのだろうか？
普段から調べて、繋がっておこう

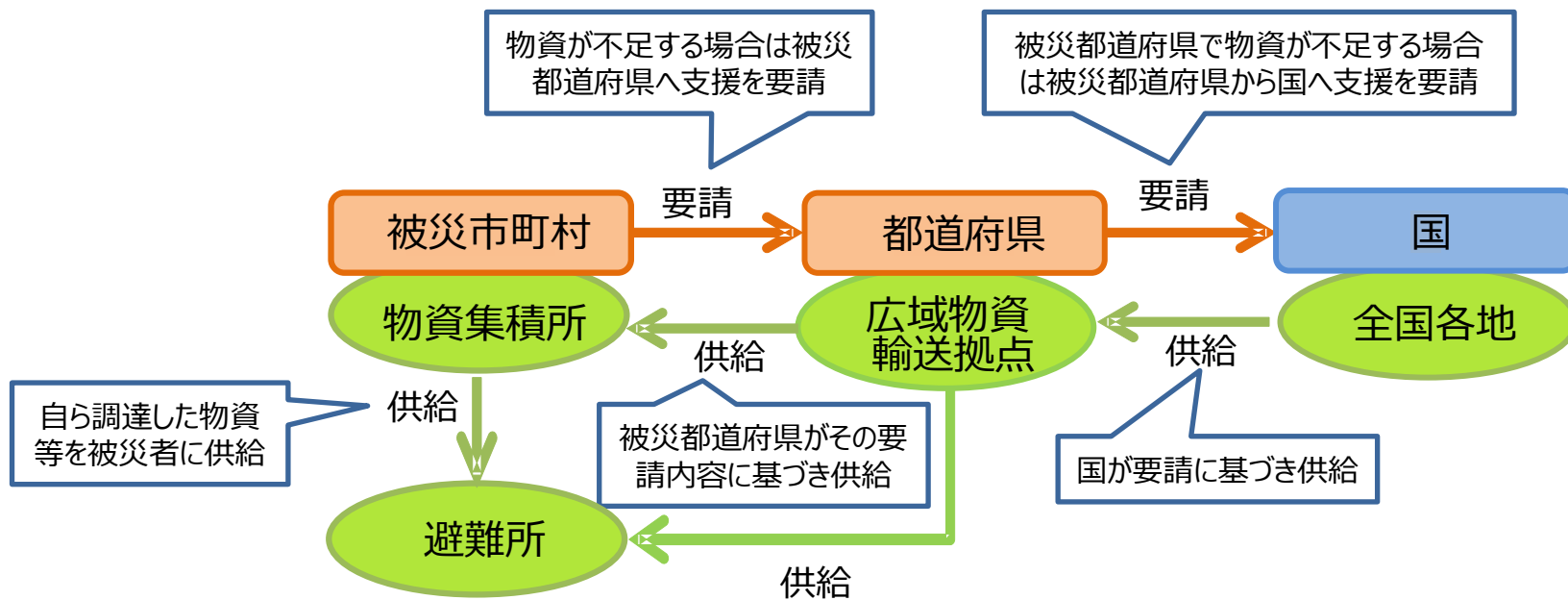
行政による支援（公助）について知ろう：行政による物資支援

平時、地方公共団体に義務づけられていること

必要とされる食料、飲料水、生活必需品、燃料その他物資について
備蓄・調達・輸送体制を整備すること

災害発生時の物資支援の流れ（プル型支援）

不足する場合は支援を要請、要請に対して支援が行われるのが基本



行政による支援（公助）について知ろう：行政による物資支援

想定される大規模地震における物資調達の考え方



国は2016年の熊本地震からプッシュ型支援を導入

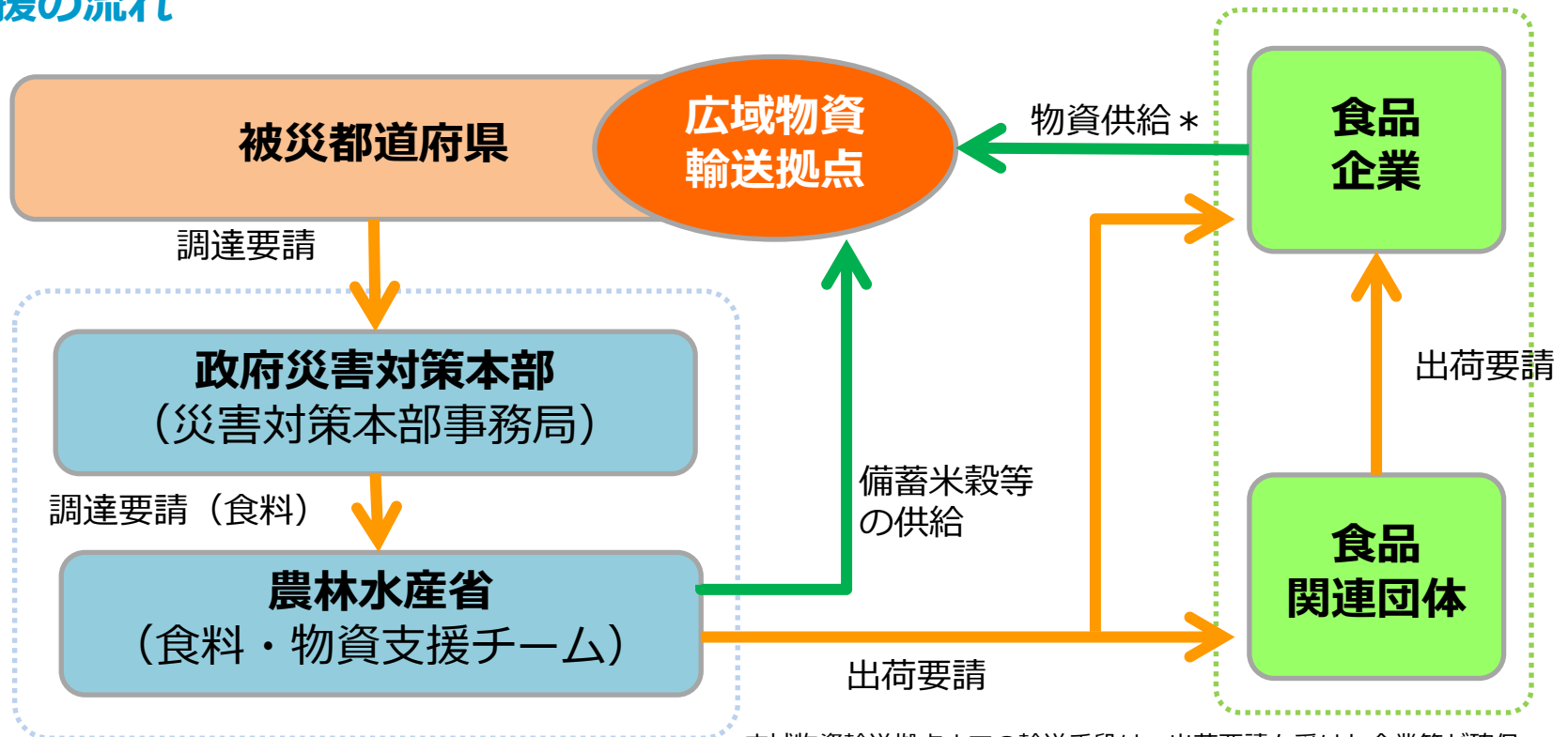
- プッシュ支援とは
災害の度合いにより緊急を要する場合、被災地方公共団体や被災都道府県からの要請を待たずに支援を行うこと
- 導入の背景
2011年の東日本大震災では、発災当初、被災自治体における正確な情報把握に時間を要し、民間供給能力も低下、被災自治体のみで必要な物資量を迅速に調達することが困難となったため、この教訓を活かした

【出典】農林水産省 食料産業局「農林水産省における食料・物資支援」
2019年10月20日開催 ぼうさいこくたい@なごや セッション#20
「いざ」という時どうなる？あなたの食と栄養vol.2」ご講演資料 より抜粋

行政による支援（公助）について知ろう：農林水産省の食関連物資支援

発災時の食料や飲料水の調達・供給の担当は農林水産省

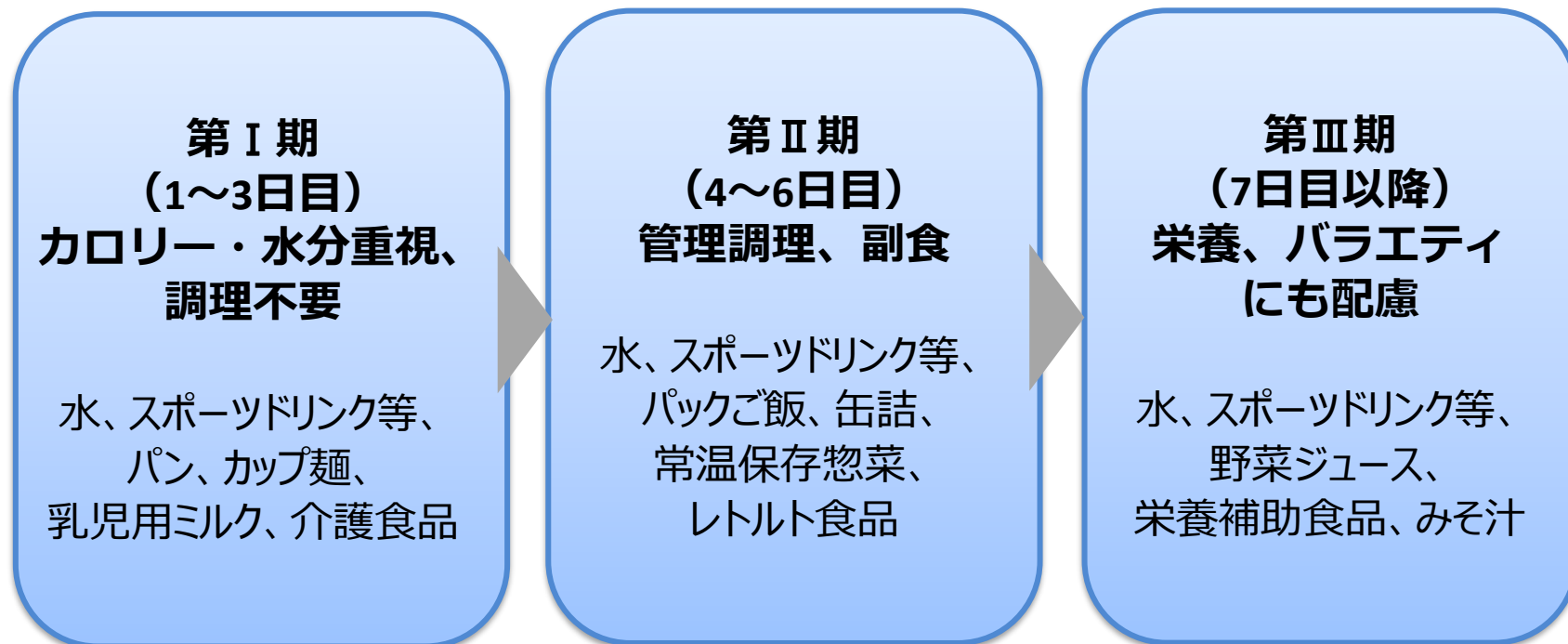
支援の流れ



* 広域物資輸送拠点までの輸送手段は、出荷要請を受けた企業等が確保
(困難な場合は非常本部等を通じ、国土交通省等の緊急輸送関係省庁が担当)

行政による支援（公助）について知ろう：農林水産省の食関連物資支援

食料・物資支援の大枠の考え方



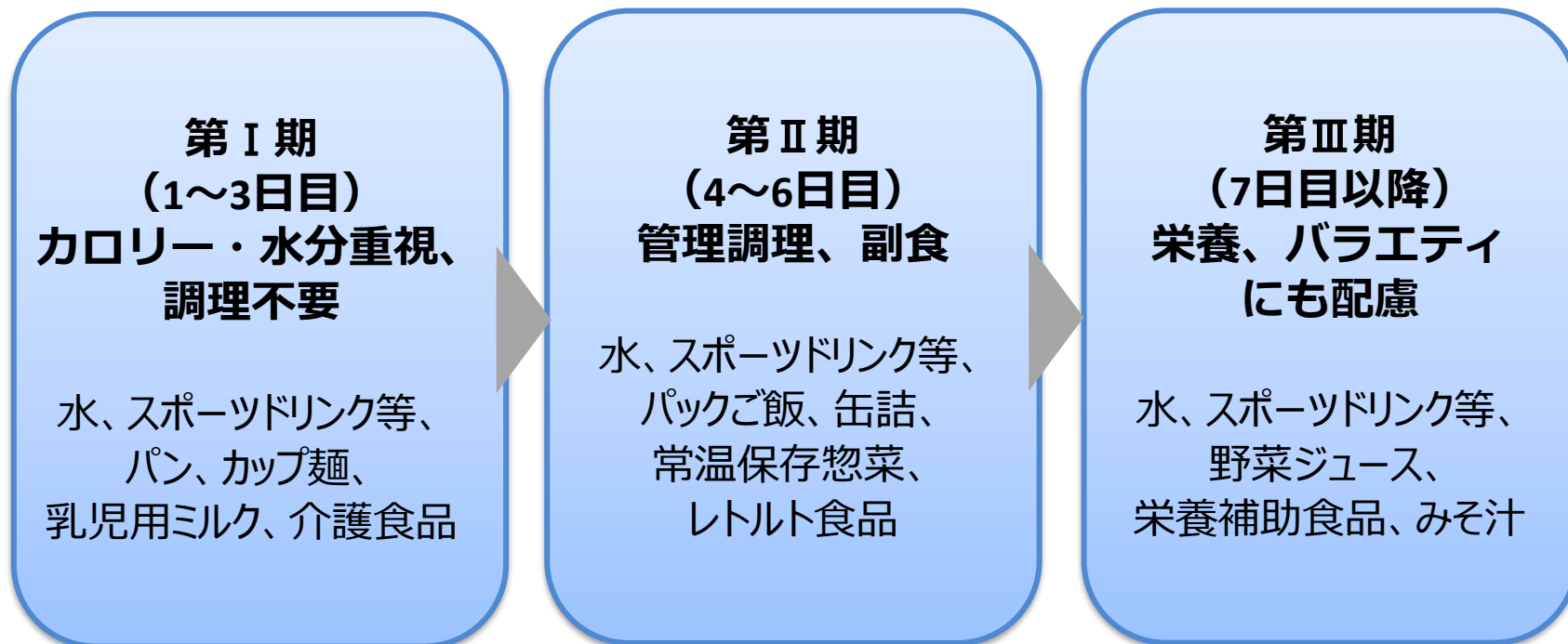
【出典】農林水産省 食料産業局「農林水産省における食料・物資支援」
2019年10月20日開催 ぼうさいこくたい@なごや セッション#20
「いざ」という時どうなる？あなたの食と栄養vol.2ご講演資料

支援内容の前提

被災地ではすぐさま炊き出し支援が始まる→「食事」ではなく「食糧」を提供

行政による支援（公助）について知ろう：農林水産省の食関連物資支援

食料・物資支援の大枠の考え方



【出典】農林水産省 食料産業局「農林水産省における食料・物資支援」
2019年10月20日開催 ぼうさいこくたい@なごや セッション#20
「いざ」という時どうなる？あなたの食と栄養vol.2ご講演資料

支援内容の前提

被災地ではすぐさま炊き出し支援が始まる→「食事」ではなく「食糧」を提供
→でも、実際はそうとは限らない



行政による支援（公助）について知ろう：行政による食事提供

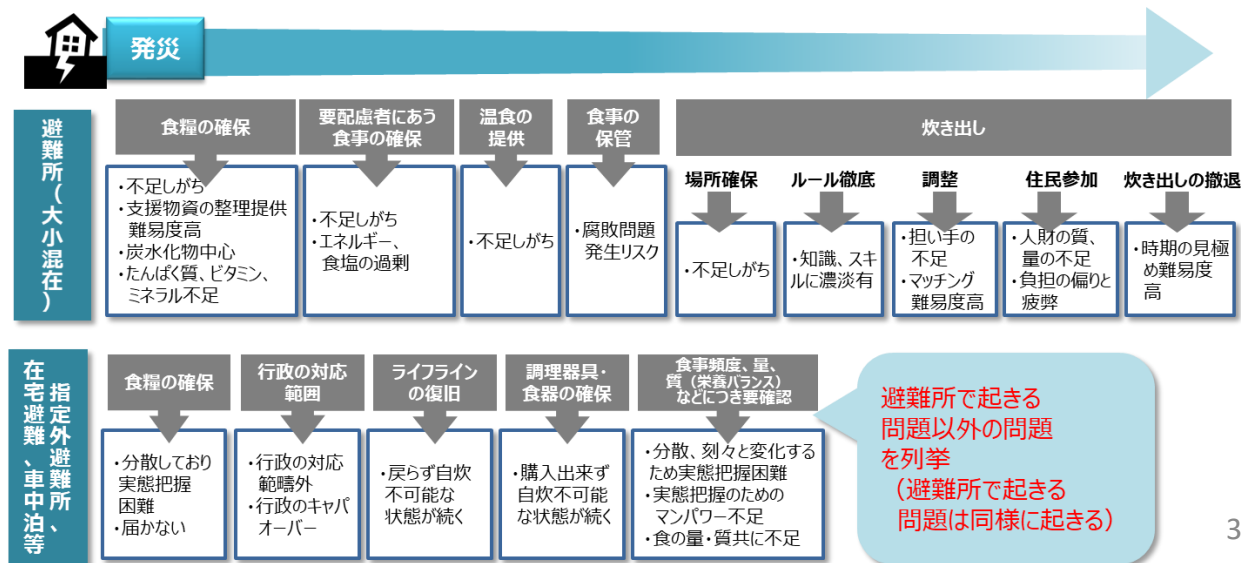
食事提供実施の主体者

被災地域の自治体

食事提供のバリエーション

- ・ 備蓄品や全国から届く支援物資の配布
- ・ 民間事業者に委託してのパン、おにぎり、弁当等の配布
- ・ 民間事業者に委託しての炊き出しの実施
- ・ 自衛隊による炊き出しの実施
- ・ 国や自治体から要請、平時からの民間企業と協定を前提に食材、飲料、弁当等の提供を行う場合もある

しかし・・・



内閣府防災による指針

2013（平成25）年8月

「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」

望ましい食事支援の在り方

13 一定期間経過後の食事の質の確保

- (1) 食料の供給に当たり、管理栄養士の活用等により長期化に対応してメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保、**要配慮者（咀嚼機能低下者、疾病上の食事制限者、食物アレルギー患者（児）等）に対する配慮等、質の確保についても配慮すること。**
- (2) ボランティア等による炊き出し、特定給食施設の利用等による**多様な供給方法の確保に努めるとともに、被災地の地元事業者が営業を再開するなど災害の発生から一定の期間が経過した段階においては、食料等の供給契約を順次地元事業者等へ移行させるなどにより、適温食の確保に配慮すること。**
- (3) 一定の期間が経過した段階において、被災者自らが生活を再開していくという観点から、また、メニューの多様化や適温食の確保を図るという観点からも、**避難所等における炊事する場の確保、食材や燃料の提供、ボランティア等の協力や避難所内の互助体制等の環境づくりを進めること。**

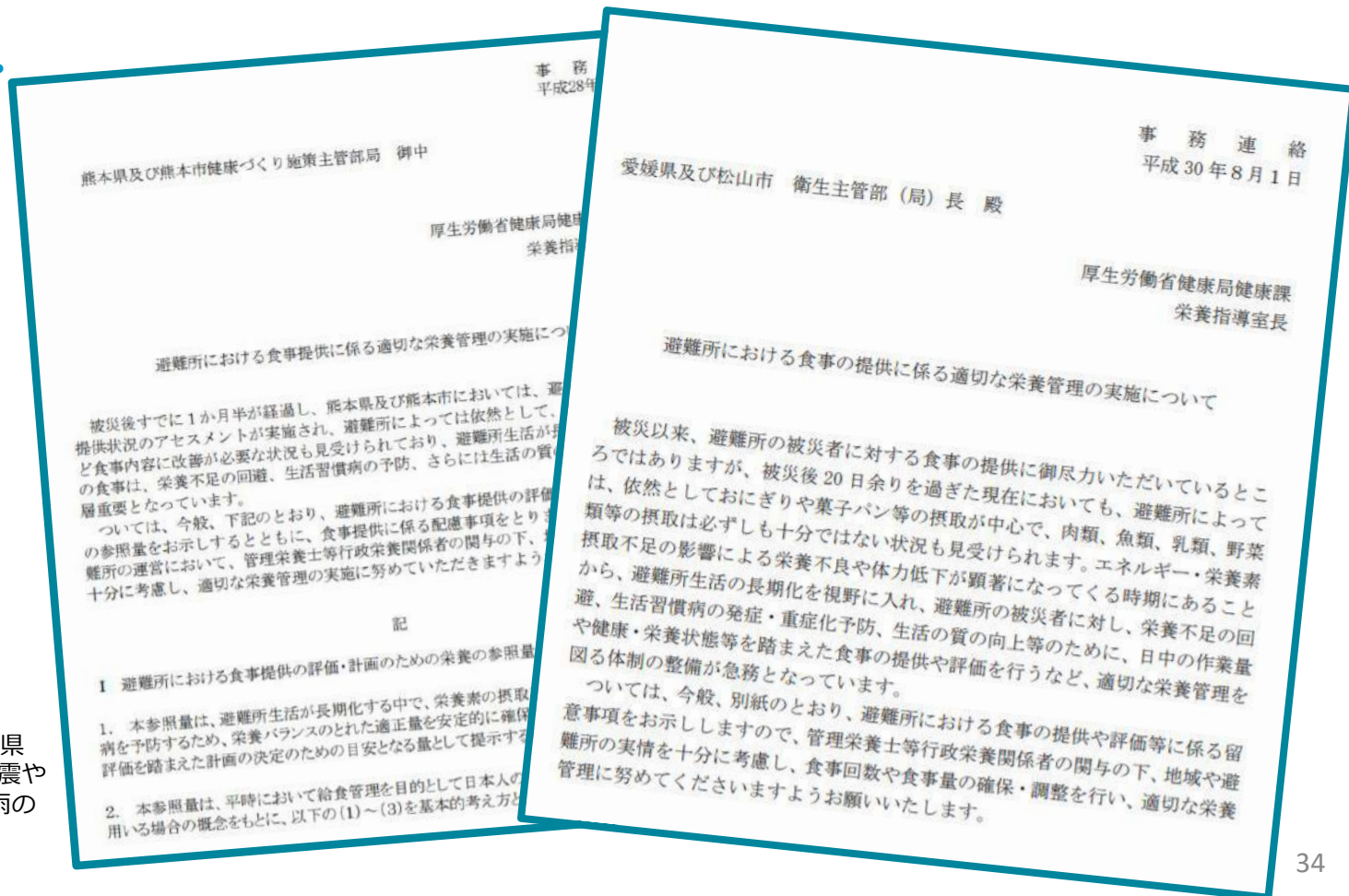
行政による支援（公助）について知ろう：行政による食事提供

内閣府防災による指針

2013（平成25）年8月

「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」

しかし・・・



2016（平成28）年 熊本県
熊本地方を震源とする地震や
2018（平成30）年7月豪雨の
際に出された連絡

行政による支援（公助）について知ろう：行政による食事提供

自治体の備えの実態

2018～2019年度に地域保健総合推進事業

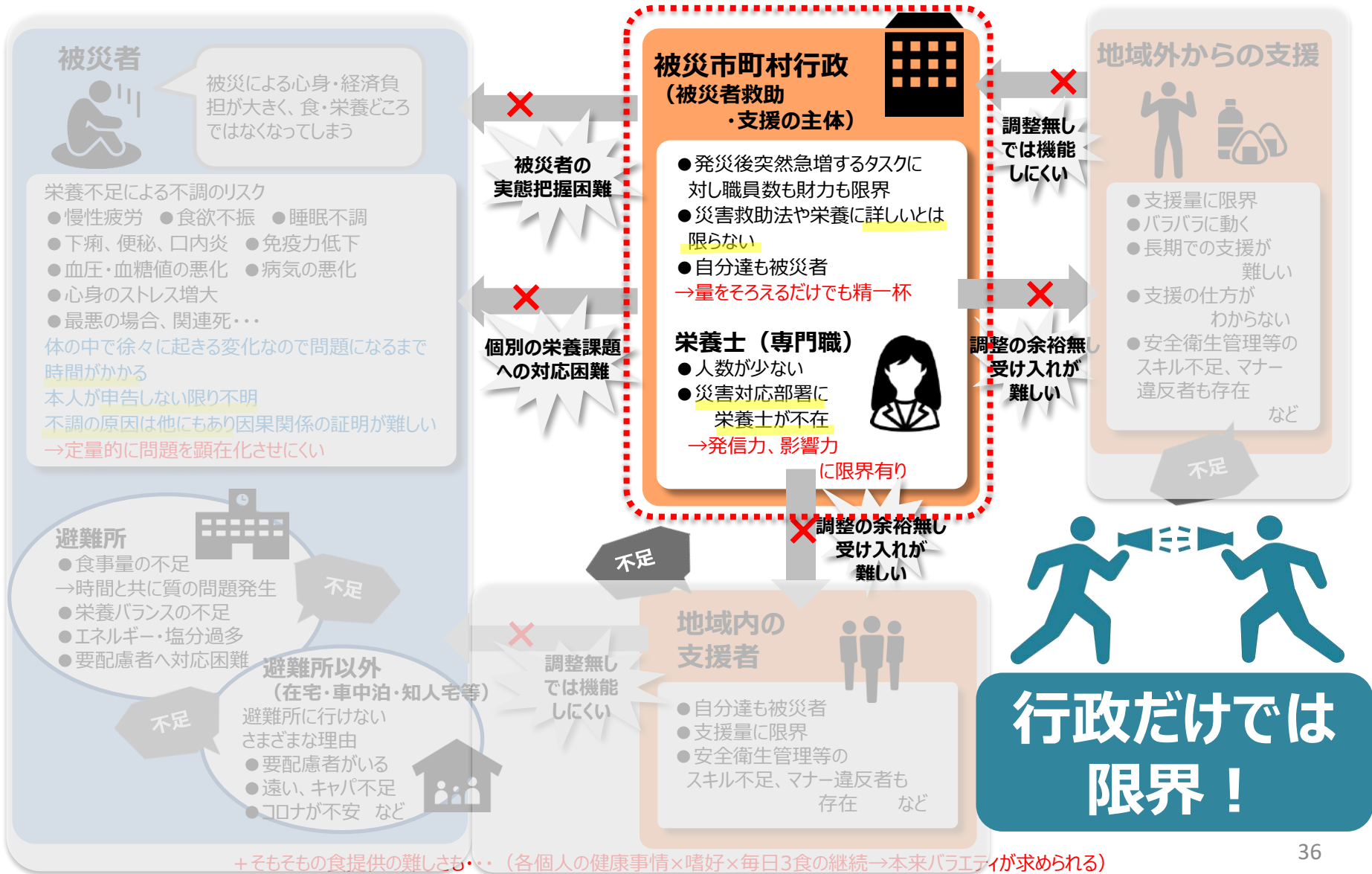
「大規模災害における栄養・食生活支援活動に係る準備状況調査」

- 災害時の栄養・食生活支援に関する内容を、地域防災計画や関連計画等に記載していますか？
→ **「記載無し」**：市町村及び特別区（防災担当課）回答中の47.2%
- 発災時、栄養・食生活支援の担当として、貴市区町村の管理栄養士又は栄養士が従事しますか？
→ **「しない」**：管理栄養士又は栄養士 配置市区町村n=898（全体の85%）中の**58%**
- 災害時の栄養・食生活支援（食事調達、物資受入、炊き出し等）に係る担当部署は、管理栄養士又は栄養士の専門職と支援内容について連携して取組みますか？
→ **「しない」**：管理栄養士又は栄養士 配置市区町村n=898（全体の85%）中の**74%**
- 避難等で提供する食事が適切な栄養量か把握するための食事調査を実施する予定ですか？
→ **「いいえ」**：市町村及び特別区（防災担当課）回答中の**90%**
- 災害時に、普通の食事が食べられない要配慮者を把握することとしていますか？
→ **「いいえ」**：市町村及び特別区（防災担当課）回答中の**64%**

調査対象：47都道府県の都道府県本庁／健康増進・栄養担当課（回答率 100%）／1,741自治体 市町村及び特別区／防災担当課（回答率 60.7%）

【出展】平成30年度 地域保健総合推進事業 「大規模災害における栄養・食生活支援活動の連携体制と人材育成に関する研究」
大規模災害時の栄養・食生活支援活動ガイドライン ～その時、自治体職員は何をするか～

被災地における食と栄養の問題の構造 (再掲)



民間による物資（共助）に参画してみよう

支援をする時には

- ①民間で食べ物などの物資の支援を行う場合、
事前に**ニーズを把握**し、被災地で**受け取る側と合意**が
できていることが大前提
- ②行政などの問い合わせ対応の負担を少しでも減らすよう、
まずJVOAD等の「**中間支援組織**」が実施している**情報共有会議**に参加
そこで**繋ぎ役**ができる組織を探し、事前に相談をする
- ③被災地の復旧・復興状況を事前によく調べ、
被災地の**経済活動**を妨げないようにする観点も必要



勝手に行動しないように
支援を押し付けないように

民間による物資（共助）に参画してみよう：物資の支援先候補その①

民間から物資を集めている 行政に届ける場合（指定避難所へ）

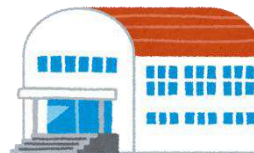
公共施設の大型体育館等が物資拠点
→そこから各指定避難所等へ手配
される

指定避難所以外に 直接届ける場合

公民館やお寺等に住民が自主避難して
いる場合
→物資を自分たちで集めている場合も
→支援がどの避難所にどこまで届けら
れているか、各自治体に確認する必
要がある

災害ボランティア センター（VC）に届ける場合

- ・災害VCの運営に**必要な物資以外**
は受け付けていない場合がある
- ・施設に在庫保管場所と管理の余
裕があれば、物資拠点を併設す
る場合もある
(過去、災害VCに寄せられた
ニーズに対し、社会福祉協議
会やNPOが対応するため、
食料調達を行った事例もあり)



被災地の民間支援者や 支援拠点に届ける場合

- ・被災地では、地域の助け合いの拠点が自主的に作られるケースがある
- ・被災地・被災された方に**一番近い支援拠点**として、効果が認識されつつあり、コロナ禍では地元の民間支援拠点を遠隔でサポートする動きも出てきている

NPO等の支援組織に 届ける場合

- ・NPO等の活動から食事支援のニーズが確認された場合、NPO等が避難所や在宅被災された方に**直接食事を提供**することがある
- ・NPO等が企業等から食料提供を受ける場合もある
- ・食支援の専門性を持つフードバンクでは、大型の受け入れ拠点がある場合もある



民間による物資（共助）に参画してみよう：支援の手順①

情報を収集する

- **タイムラグを考慮**
→物資の収集・搬送時間、被災地の受け入れ拠点から被災された方に届くまでの時間等
- **何を送るのかを決定**
→タイムラグがあっても十分な賞味期限消費期限が残るもの
→被災地で受け入れが可能なもの
- **情報収集のリソース**
 - ・内閣府防災情報のページ
 - ・全社協 被災地支援・災害ボランティア情報
 - ・全国災害ボランティア支援団体ネットワークの発信情報 等

Point



- 発災直後の被災地では、物流は混乱しているケースもあり、搬送時間が通常より長くなることも想定
- 被災地が今必要なかを十分検討
- 被災地の受け入れ先とは平時からつながりがあることが望ましい
- 被災地での「情報共有会議」では、行政、社会福祉協議会、NPO等との連携が可能。分からない場合は、情報共有会議を運営する中間支援組織に問い合わせる

民間による物資（共助）に参画してみよう：支援の手順②

支援物資を 梱包して 発送(搬送)する

- **梱包時は、箱の外に詳細情報を分かりやすく表示**
 - ・ 物資の名称・内容、数量、消費期限や賞味期限、どのような方に適した物資か
 - ・ （保有している場合）日本災害食認証ロゴ、おもいやり災害食認証ロゴへの言及
- **上記内容と、箱の総数（ケース数）到着予定日時につき受入先に最終連絡をする**

Point



- この段階で予定していた受入先に断られた場合も、他の受入先に対し強要しない

協力者への 完了の報告

- **現地からの報告などを協力者へ伝える**

Point



- 現地の負担が大きくなる報告（報告書、感謝状、条件の細かい写真など）の強要をしない

継続して支援

- 可能であれば、**継続して支援をする**
→情報収集から再度開始

こんなことが
起きています

各拠点が未整備なことによる物資の受入れ困難

- 配送拠点の受入準備が整っていない
- 物資拠点から避難所などへの配送手配が決まっていない
- 避難所の受け入れ態勢が整っていない
- 要冷蔵品や要冷凍品が届いても保管ができない 等

解決
Point



- 災害発生直後は行政支援のトラックや緊急車両が、渋滞で動けなくなることもある
→個人レベルの支援物資配送は極力控える
- 急遽受け入れが困難な可能性も想定
→他の配送先も情報収集、臨機応変に対応
- 極力常温保存のものを手配する
→要冷蔵品や要冷凍品は被災地のインフラ状況や保管状況をよく確認してから手配



被災地の物資支援で起こりやすい問題と解決策

こんなことが
起きています

管理や配布の手間がかかる

- 段ボール等の外箱に内容物や数量の記載がない
- 1箱の中に種類の違う物資が少ない量で入っている等
→仕分けや配布に手間がかかり、結果として配布できないケースも

タイミングのミスマッチ

- 被災地のニーズは日々変動が激しい
→物資が被災地に到着した頃にはニーズが変わり、その物資が不要になってしまう場合がある

解決
Point



- ある程度まとまった量が確保できる時のみ送る
- 1箱の中に種類の違う物資を入れない
- 送る際には、段ボール箱等の外箱へ内容物や数量を大きく記載する

- 被災地の食と栄養の問題はある程度パターン化されている
- 物資が届く時期にはどのようなニーズが生じているか、中長期視点での見極めや調整を行う



こんなことが
起きています

利用期間や活用範囲が限定され使われない

- 平時よりも配送時間がかかる
- 消費期限・賞味期限が短い
→届いた頃、もしくは使われないうちに期限切れ
- 提供元が使用用途や条件を（配布先等）を限定
→うまく活用できずに残ってしまう

解決
Point



- 消費期限・賞味期限が短いものや必要以上に使用用途や条件を（配布先等）を限定する物資は送らない、もしくは慎重に対応する



こんなことが
起きています

情報が不確実／情報の取り方が安易

- 被災地での募集がないのに、メディアやSNS等の情報で調べず物資を送ってしまい受け入れ側が混乱
- メディアやSNSを見た人が安易に問い合わせをして、行政や物資拠点が対応で忙殺されてしまう

解決
Point



- 公式な募集情報を待つ
- 発信元がわからない情報は安易に信用しない
- 個別に被災地へ問い合わせを行うことは避け、複数組織で連携を行いながら情報収集を行う



こんなことが
起きています

支援先が偏る／供給過剰・供給が止まらない

- メディアの注目やSNSの情報拡散により、一部の地域に過度に支援物資が届いてしまうことがある
- 一度インターネットやSNSに掲載されると、情報は消すことが難しく継続してしまう

解決
Point



- メディア等で露出が高い被災地や避難所以外等、複数の支援先を検討する
- 自らが情報発信を行う場合は、被災地の受け入れ状況を定期的に注視し、日付を入れて情報を更新する



被災地の物資支援で起こりやすい問題と解決策

地域の民間事業の妨げになる

こんなことが
起きています

- 被災地の近隣商店・スーパー等の再開状況によっては「無料でもらえる支援物資があるから買い物には行かない」等の形で民業圧迫になる場合がある

連携不足による混乱

- 企業からの支援は、有償と、無償での提供が混在
- 支援を受け入れる際、無償提供だと思っていたら後から請求がきて慌ててしまうこともある

解決
Point



- 被災地で営業を再開した店から物資を調達し被災地経済の復興も併せて支援する
- 大量の買い占め等で、被災地住民の購入に影響がないようにする

- 事前に有償なのか無償なのか、明確にしておく



支援をする時には



- ① 事前によく**情報収集**を行う
- ② 被災地域の他の支援者・組織と**しっかり連携**を行う
- ③ 被災地で不足しがちな**栄養素を補える温かい汁物メニュー**を考える
- ④ 自己完結できるように準備、安全衛生管理を徹底、マナーを守り、**地域に迷惑をかけない**
- ⑤ 要配慮者への**サポートの視点**も忘れない
- ⑥ 予期しない出来事にも**臨機応変に対応**する



一杯の温かいお味噌汁が心も体も温める
長期化しがちな避難生活を支えよう

避難所

(学校、福祉施設等)

対象者

- ・避難所に避難している人
- ・避難所周辺の指定外避難所に避難している人
- ・在宅避難者、車中泊避難者など

行政施設、
公民館・集会場、広めの公園、
駐車場が広いスーパー、
お寺等

対象者

- ・周辺の指定外避難所に避難している人
- ・在宅避難者、車中泊避難者など

災害ボランティア センターの設置場所

対象者

- ・災害ボランティア参加者
- ・災害ボランティアセンターの運営スタッフ など

民間による炊き出し支援をしよう ―推奨する支援の手順①

情報を収集する

- **被災地の状況を確認**
→被災状況、地域特性、対象者、他の支援団体の活動状況等
- **情報共有会議に参加**
→炊出しの受入れを行わない自治体もある、事前要確認



- 支援先は偏らないように
→メディアで報道された地域や避難所等は支援が集中
- 被災直後は行政や災害ボランティアセンターへの問い合わせ自体が負担
→地元の知り合いに訊く、被災地に直接足を運ぶ等工夫を

自団体の実力を見極め、支援先を検討する

- **自団体で準備できる炊き出し内容や提供可能な食数など検討**



- 被災地で初めて炊き出しを実施する場合
- 経験が少ない場合
→被災直後の数週間は実施を避ける
→自分や自団体の経験値に合わせて被災地入りを考える

メニューを決め、事前準備をする

- **栄養バランスや食中毒防止も考慮して決定**
→被災地では野菜や温かい食事が摂れていない傾向がある



- 自己完結が前提
→設備や人員、ガスや水道等を借りること等は極力避ける
- 被災地の保健所等に問い合わせ
→炊き出し実施時の注意点（衛生管理等）の情報も確認

民間による炊き出し支援をしよう ―推奨する支援の手順②

配布方法や手順、 スケジュールの 検討



- **昼食や夕食など、事前に調整された時間厳守**
 - 提供する器、配り方、並び方なども検討
 - 感染症対策の準備も行う
 - 要配慮者にも対応する

広 報



- **チラシ作成など、現地受け入れ先への協力を**
 - 受入れ側と相談して周知方法を検討
→現地受け入れの負担にならないように

明るく楽しい 食事の場づくり



- **待ち時間や並んでいる時間も楽しめるように工夫**
→他の支援団体とも連携を
 - 食事の提供以外の“場”づくりについても検討
→音楽を流すだけでも雰囲気は変わる

片付け・撤収の 準備



- **自己完結が前提**
→ゴミの持ち帰り、借りた物や移動した物は元に戻す等徹底
 - 帰りの時間も余裕をもって計画
→片付けや撤収作業をしっかりとできるように

「被災者の声」 を次の支援につ なげる

- **被災された方々とのコミュニケーション上で気になった点
などを、地元で受け入れてくれた方々へフィードバック**

喫食者（食事を提供する時に注意喚起する）

- 水が十分ある、または手指用の消毒剤がある場合は、食事の前に手洗い・消毒をする
- 食べ物に直接さわらずに、袋や包装物を持って食べるようにする
- 配給された食べ物はできるだけ早めに食べる
- 食べ残しは食事担当スタッフに返す
- 食事を取り置きしないようにする



【出典】
厚生労働省保健局「避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」より抜粋、一部改編

食事担当スタッフ

- 作業前の手洗いをしっかりとする
- 配給する食品の賞味期限・消費期限を確認
- 受け入れ物資に日付を記入
- 食品は期限が早いもの、届いたものから出す
- 食品は冷暗所等、適切な温度管理の下で保管
- 下痢や吐き気のある方は担当から外れる
- 食べ物に直接手を触れないようにする



【出典】
厚生労働省保健局「避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」より抜粋、一部改編

食事担当スタッフのうち調理をする方

- 体調の悪い人は担当から外れる
- 食材料は賞味期限・消費期限を確認
- 食べ物に直接手を触れないようにする
(例：おにぎりはラップまたは使い捨て手袋で握る)
- 細菌性の食中毒予防には、中心温度が75℃・1分以上の加熱、
ノロウイルスによる食中毒防止には85℃～90℃・90秒以上の加熱が必要
- 調理器具の洗浄、殺菌を徹る
- 加熱調理後に加工を行うもの（サラダ、あえ物等）は避ける

【出典】
厚生労働省保健局「避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について」より抜粋、一部改編

炊き出し支援で起こりやすい問題と解決策

炊き出しを禁止される

- 衛生面・食中毒の懸念
- 施設で火気使用等を想定されていない
- 必要性が理解されていない等
→保健所や施設管理者から禁止される
- 施設をできるだけ早く通常利用へ戻したい場合もある

こんなことが
起きています

受け入れ先がない

- 電気・ガス・水道など等のインフラが復旧しておらず断られる
- 現地で炊き出しを調整する窓口がないために、受け入れ先が見つからない場合も

解決
Point



- 平時から訓練等を通じて、行政、施設管理者、地域住民等で顔が見える関係性をつくっておく
- 地域で炊き出しの必要性を共有し、災害時の対応について合意形成をしておく
- 行政（保健所など）の炊き出しに関する指針を確認する

- 電気・ガス・水は自己完結できるように準備
- 衛生管理が行える十分な環境を整備
- スタッフが現地入りして情報収集を行い、地域の状況を把握し支援先を見つける



被災地の民間事業の妨げになる

- 被災地の飲食店や被災地の近隣商店・スーパー等が再開した時「無料でもらえる炊き出しがあるから行かない」等の形で民業圧迫になってしまう

こんなことが起きています

炊き出しの供給が過剰になる

- 調整する機能や担当者が不在のため、行政の食事配給や他の炊き出しと重複してしまうことも
- メディアで取り上げられた地域や避難所に偏ってしまう傾向もあり

解決 Point



- 事前の情報収集で、近隣飲食店の営業状況を確認
→営業の邪魔にならない時間帯やメニューを選ぶ
- 炊き出し用の食材や調理器具等を近隣商店・スーパーで調達
→地域経済の復興も併せて支援を

- 事前に炊き出しメニューと時間帯を連絡
- 行政提供の弁当等と重複する場合等には、炊き出しはおかず1品にする
- メディアで取り上げられた被災地や避難所以外の支援先を探す
- 食事数が大幅に余ってしまう場合を想定、食材を持ち帰る準備もしておく



こんなことが
起きています

急な変更やキャンセル！

- ダブルブッキング
- 荒天での中止
- 行政による食中毒防止のための炊き出し禁止への方針転換等
- 支援側のキャンセルはご法度
→被災された方に食事が届かない

解決
Point



- 無駄にならないよう天候や別の支援先候補も事前に情報収集



要配慮者などへの 個別対応も必要

妊産婦、乳幼児、
高齢者、
慢性疾患・
食物アレルギーを持つ方、
障がいを持つ方 など



支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう

要配慮者とは

乳幼児、妊産婦、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーを持つ方 等

支援をする時には

Point

要配慮者は、発災時に情報把握、避難、生活手段の確保等が行いにくい立場に置かれる

→普通の食事が摂りにくく、**対象者の状態によって対応が異なる**

→避難所運営者に**食事対応が必要な要配慮者**がいるかを確認

→いる場合は医療チームや**JDA-DAT**（日本栄養士会災害支援チーム）に対応を依頼



支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう—乳幼児

望まれる 食品

- 育児用ミルク（粉ミルク、液体ミルク、母乳が不足している場合）、離乳食



感染症予防の観点から母乳を推奨

→母乳不足、母乳育児でない場合は育児用ミルクを使用

育児用ミルクの場合は；

- ミルクに使用する水は必ず飲料水で
→硬度が高いと腎臓への負担で消化不良を引き起こす恐れがある
- 給水車による汲み置きの水はできるだけ当日のものを使用
- ミルクを作る熱湯の温度は、日本では80℃以上を推奨
- 哺乳瓶がない、十分に消毒できない場合、は代用品を利用
→紙コップやカップ、スプーンなど

乳児

離乳食が必要な乳幼児

炊き出し等の調理調達体制が整ったら、味噌汁や煮物等を用いて離乳食を作る

支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう—妊婦・授乳婦

望まれる 食品

- 野菜ジュース
- 野菜や生の果物
- たんぱく質、ビタミン、ミネラルを強化した食品



妊婦

妊娠していない時より栄養を摂取することが必要

- エネルギー、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンB類、葉酸、鉄、亜鉛等、食事摂取基準において付加量が設定されている
- 避難所で提供される食事だけでは栄養不足に陥る可能性がある
- 栄養不足は流産のリスクや胎児の神経系の発達にも影響を与える
- 通常の食品からの摂取が困難な場合は栄養機能食品を用いて補う
- 妊娠高血圧症候群、エコノミークラス症候群、妊娠糖尿病、つわり等の症状にも注意が必要

授乳婦

十分な食事に、できるだけビタミンやミネラルを摂取することが必要
授乳時は、プライベート空間を確保する

- 赤ちゃんとお母さん双方のストレス緩和、トラブル防止のため
マタニティブルー（産後うつ）にも注意が必要

支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう—高齢者

望まれる食品

- やわらかい食品・料理
- 汁物の提供
- とろみの付いた食品、料理
- 漬物・佃煮、海苔、ふりかけ等



高齢者の食事支援は、免疫力の維持やフレイル予防に重要

楽しく食事ができる環境づくりとあわせて以下に注意

- 口腔機能・嚥下機能の低下
- 食事量・たんぱく質摂取量の不足
- 水分量不足（脱水症を防ぐ）
- アレルギーや持病がある場合は、指示された食事をできるだけ守る

重篤な病気がない場合、75歳以上の高齢者は栄養士等の専門職に相談を

→本人が食べられない理由を聞き、食べられるように工夫を

避難生活が長引き、高齢者が弱ってしまうことを防ぐために早めの対策を



避難生活では、普段は自立している高齢者でも、状況の変化に適応できず心身機能の低下がみられることがある支援が必要かどうかを見立て、専門家へつなごう

支援をする時は、要配慮者にも気を付けようー食物アレルギーを持つ方

望まれる食品

- 原材料表示のある食品
- アレルゲン食品の除去
- 献立による使用食品の提示
- (調理後の除去は不可)



食物アレルギーを持つ方

原材料表示の確認を

- レトルト、フリーズドライ製品、缶詰等の加工食品を食べる前に要注意
- アルファ化米は米アレルギーの方以外は食べられる
ただし、五目ご飯等は、アルファ化米にあらかじめ他の食材が混ざっていることもあるため、原材料表示の確認が必要

誤食を防ぐ

- 非常食や炊き出しにはアレルギーの原因となる食物が混入している可能性があることを伝える
- 炊き出しを提供する支援者は、使用した食品や調味料を一覧表にして張り出す、パッケージに表示する等の工夫をする

アレルギー対応食を配布する場合は特定のアレルギーを持つ方を優先

- 例：牛乳アレルギー患者用粉ミルクは牛乳アレルギー児に

在宅避難者への支援をしよう

被災地では、避難所にいる方だけが支援の対象ではない

さまざまな事情で避難所へ行けない被災された方が存在する

- ペットを飼っている
- 持病や障がいなどで集団生活が難しい
- 小さい子どもがいて周りに迷惑をかける
- 移動手段が無い など



最近の災害では避難の呼びかけが早くなった分、動ける住民が先に避難所に入り、移動に時間がかかる、**本来支援が必要な高齢や病気の方が避難所に入れない**状況も発生

コロナ禍では避難所の人数に制限があり**在宅避難者の増加**も予想される



他の組織とも連携しながら、
可能な限り在宅避難者も視野に入れた支援計画を立てよう

在宅被災者への支援をしよう

被災地の状況

- 在宅避難や車中泊等の場合、避難所と異なり、被災された方の状況把握は難しい
→生活、食事、健康状態など
- 制度支援、物資配布、炊き出しなど行政等のさまざまな支援情報が届きにくい
→支援が遅れがちになる

支援のポイント

在宅避難者の食事状況の確認

支援物資が届いているのか、食事が摂れているのかどうかなど等の確認が必要。

ニーズ把握調査が行われていない場合、他組織と連携し、支援体制を構築する等の仕掛けが必要になる。

- 候補者リスト作成
- アセスメント調査（食事状況）
- 調査結果に基づき見守り、物資支援、配食等検討
- 地域で集まる場の開催（感染症まん延時は注意）

食事支援のニーズがある場合の物資支援や炊き出し

- 炊き出しは地域の公民館など等の場所を確保し、継続して行われることが望まれる。
- 避難所より広報の難易度が上がるが、地元の支援組織と連携して、多くの人に情報が伝わるように工夫。
- 地元区長や民生委員等の口コミ、コミュニティラジオ等で広報を実施したケースもある。

こんなことが
起きています

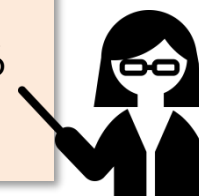
在宅避難者の状況が把握されていない

- 在宅避難者の把握は1軒1軒の訪問が必要
- 自宅以外にも、親戚宅、友人宅等に避難している場合もあり確認が困難
- 地震被害の場合、隣接していても、家屋の築年数や構造により被害が異なるため、1軒1軒の被災状況が分かりにくい

解決
Point



- 行政、社協、NPO等の民間支援との連携で訪問や巡回等をしている団体から食と栄養に関するニーズの情報収集をする
- 調理ができる状況か、そうでないかでも違いが出るため、広範囲の在宅アセスメント調査の実施をしている団体から食と栄養に関するニーズの情報収集をする



こんなことが
起きています

時間的／物理的／経済的に 買い物や調理ができないため食事ができない

- 家の片付けや役所の罹災手続き等やることが多く、避難者・支援者共に、食事の優先順位が低くなり改善が遅れる場合がある
- 車が被災し買い出しができない人、被災による経済的困窮のため、調理ができない状況で暮らし続ける避難者もいる

解決
Point



- 災害ボランティアセンター（VC）に応援を頼み、被災した家の片付けを手伝ってもらう
- 生活協同組合、コープ、地元商店等の移動販売車を回してもらう
- 乗り合いタクシー等で買い物の支援を行う
- カセットコンロ等の簡易調理器具を支給する
- 調理場周辺の簡易修繕を支援する



こんなことが
起きています

情報が入らない

- 災害時は、平時の情報共有で活躍する回覧板が機能しない
- 自宅での避難では、情報は自分で取りに行かないと得ることができない
 - 炊き出し情報、イベント情報等が入手しにくい
- 行政のWebサイトに情報が掲載されていても、制度情報等は分かりにくい点が多い

解決
Point



- 瓦版やチラシ等を配布する
- 見守りや配食時等での情報共有を行う



被災地では、避難所から移った後も問題が続く

- 被災地の問題は福祉的な問題と深く関係する
- 災害が起きる前は自立していたけれども、被災して家を失ったり、生業を失ったりして、生活に困窮される方も多く発生する
- 法律を根拠にした行政支援では生活再建に限界がある
→ 一番切り詰めやすい食にまつわる費用を削り、十分な食事ができない生活を続けてしまう方も存在
- しかし、被災によって失った家電製品や調理器具を支援することで、被災前に行っていた調理等を再開し、食生活を戻していくキッカケをつくることができる



調理家電、調理器具、食器等の支援で
心と体の健康づくりへ繋げよう

被災地の状況

台所の被災

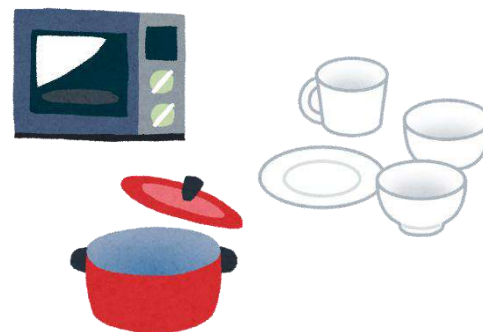
豪雨等の災害では、主に1階だけが浸水する等で在宅避難をしている場合、1階の台所にある家電は使えなくなり、災害前のような調理ができないことが多い。

仮設住宅入居後の物資不足

元々持っていた家電や調理器具は被災して失っている。
入居の際に一部家電の支給もあるが、必要なものが十分にそろわない状況も多くなる。

経済的困窮による後回し問題

災害による収入減等で経済的に困窮し、家屋の修繕等にも費用がかかる中で、家電や調理器具等が購入できない状況が続く方がでてる



調理家電等を必要とする被災された方のいる場所

- 建設型仮設住宅
- みなし仮設住宅（地方公共団体が民間賃貸住宅を借り上げて被災された方に供与し、仮設住宅に準じるものとみなす制度）
- 災害公営住宅（県営、市営等）
- 被災した元の家

支援をする時には



- 調理家電配布の際、まずは支援の対応が適切か確認する
→被災によって初めて経済的困窮者になった場合、社会的支援の仕組みや制度を知らない場合がある
- 自治体の福祉担当部署、社会福祉協議会や民生委員、自治会長等と連携し、被災前からの問題か、災害による問題かを見極め、適切な支援とつなげる

こんなことが
起きています

支援の必要性の理解の薄さ／遅れ

- 食料や仮住まいの提供が重視され、調理家電・調理器具支援の必要性はあまり認知されていない
- 県営・市町村営住宅に入居する場合、家具や設備等にバラツキがある
- 仮設住宅の提供時期により、調理器具等の支援体制が整わない状況もある

解決
Point



- 自立した食生活のため調理家電・調理器具が必要であることの周知
- 支援できる場合は事前に何をいつ頃提供できるのかを関係者に早い段階で連絡



こんなことが
起きています

状況把握不足、行政等との連携不足による支援の 漏れ・ムラ

- 被災された方の「食べられていない」事象の実態把握は不十分
- 被災された方の状況を調査するアセスメントとの連動が十分でないと、支援から抜け落ちてしまう
- 行政や社会福祉協議会の見守り支援との連携不足で、支援の重複やムラが発生

解決
Point



- バラバラの支援や漏れ・ムラが発生しないように被災地の社会福祉協議会が立ち上げる、地域支え合いセンター、行政、支援団体とで連携
- 各組織の訪問活動から状況を把握、情報共有を行う



こんなことが
起きています

不公平になる

- 早い者勝ちになってしまい、情報を受け取るのが遅い人に届かないこともある
- 支援可能数が足りない、一部世帯への支援は、その後のコミュニティで軋轢の原因になりえる

解決
Point



- 行政担当課や中間支援組と相談しながら提供可能数によって優先順位を検討する
- 一律配布かニーズに応じた困窮者のみの配布か、受取者の条件につきできるだけ合理的な線引きを行う



おわりに

食と栄養の問題は

専門家であるか否か、支援者が被災者かに関わらず
一人ひとりの努力と連携で状況を変え問題解決することが出来る
数少ない減災・健康被害予防手段

この手引きを活用して地域で平時からの備えを！

お気づきの点がありましたら、ご指摘や、修正のご提案を！

<連絡先>

明城 徹也 info@jvoad.jp

(特定非営利活動法人全国災害ボランティア支援団体ネットワーク (JVOAD) 事務局長)

原 裕樹 taf_information@aji-foundation.org

(公益財団法人味の素ファンデーション (TAF)

被災地復興応援事業担当 マネージャー)

