

# 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～

【第二版②】

2024年4月

食べる支援プロジェクト（たべぷろ）



# 目次

<a href="#">はじめに</a> .....	3
<a href="#">食べる支援プロジェクト（たべぶろ）とは</a> .....	4
<b>1章 被災地での食と栄養の問題</b>	
1. <a href="#">栄養がなぜ必要なのか</a> .....	6
2. <a href="#">被災地における食と栄養の問題</a> .....	7
3. <a href="#">繰り返し続く食と栄養の問題を解決するために</a> .....	11
<b>2章 被災地で連携すべき人・組織</b>	
1. <a href="#">食と栄養にかかわる人・組織の関係図</a> .....	12
2. <a href="#">連携すべき行政や民間組織の役割と連携の具体例</a> .....	13
<b>3章 被災地で求められる機能</b>	
1. <a href="#">モノ</a> .....	18
2. <a href="#">技・スキル（ヒト）</a> .....	19
3. <a href="#">情報・知識・知恵</a> .....	20
4. <a href="#">お金</a> .....	20
<b>4章 行政による支援（公助）について知ろう</b>	
1. <a href="#">行政による物資支援について</a> .....	21
2. <a href="#">行政による食事提供</a> .....	25
<b>5章 民間による支援（共助）に参画してみよう</b>	
1. <a href="#">民間による物資（食べ物・飲み物）支援</a> .....	30
2. <a href="#">民間による炊き出し支援をしよう</a> .....	36
3. <a href="#">在宅避難者への支援をしよう</a> .....	44
4. <a href="#">被災で経済的に困窮された方等への調理家電、調理器具、食器等の支援をしよう</a> .....	45
5. <a href="#">支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう</a> .....	46
<b>6章 資料編</b>	
1. <a href="#">被災された方向け案内ツール</a> .....	50
2. <a href="#">災害時の食と栄養支援に関する法律</a> .....	53
3. <a href="#">専門職による災害支援チーム</a> .....	57
4. <a href="#">被災地に入る時には念入りに準備をしよう</a> .....	59
<a href="#">食べる支援プロジェクト(たべぶろ) 参加組織・メンバー</a> .....	60
<a href="#">おわりに</a> .....	61

## 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ます。

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っていて、私たちの食べたものは、その部品になるのです。

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ります。

でも、ひとたび災害が起きると、食事や栄養に関する問題が後回しになってしまいます。

食料備蓄が足りない、支援物資が届かない、避難所では菓子パンやおにぎり等、栄養バランスの偏った食事が続く、避難所に行けない人はそれすらありつけない、被災のストレスで食べられない、家が壊れてしまったことを考えるとお金を節約するために食事どころではない……こんな風に、災害が起きた時に発生する食と栄養の問題はたくさんあります。

そして、被災地で一生懸命被災された方を支援している行政や社会福祉協議会、医療・保健機関、NPOの人たちも、慣れない仕事で忙し過ぎて、食事どころではなくなってしまいます。彼らの中には、被災された方もいらっしゃいます。

生きている限り、食事に関係のない人はいません。そして食べることは、一度準備をして食べたらずわりではなく、毎日続く営みです。人と人をつなぐ社会的なものであったり、地域や家族の歴史の中で息づく、文化的なものであったりもします。過酷な被災地でも、一杯の温かいスープのおかげで、少しだけ、笑顔が戻るがあります。一緒に作って一緒に食べることで、人々は心身共に元気になります。

だからこそ、災害が起きた時、ただでさえ人手の足りない行政の方や専門職に任せっきりにするのではなく、私たちが私たちができる範囲でかかわっていけるように。行政と民間のいろいろな人がもっと連携・協働しながら、食と栄養の問題を少しでも減らしていけるように。

私たち「食べる支援プロジェクト(たべぷろ)」は、そんな願いを込めて、この手引きを作成しました。

支援が必要な時に何をしたらよいか、被災地に集まる支援をどうやって被災された方へつなぐのか、被災地に必要以上の負担や迷惑をかけないよう、どうやって民間でまともなまわっていくのか、まだまだ仕組みが整っていない部分も大きい状況です。

管理栄養士・栄養士等の専門職、食・栄養の学科にかかわる大学の先生や学生、食生活改善推進員、赤十字奉仕団、子ども食堂、食育にかかわる団体、農業・漁業・畜産に従事されている方、調理師、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、流通等）・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……

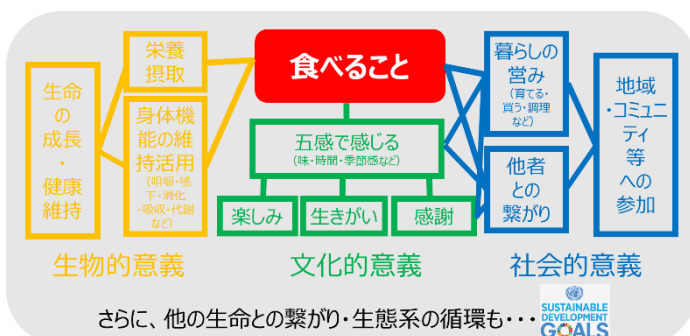
食にかかわる全ての皆さん。

**まずはこの手引きをお読みいただき、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を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。

過去の災害から学び、次の災害に備えるために、この手引きを、一緒にどんどん更新していきましょう。



一人でも多くの被災された方の笑顔のために。  
多くの皆さんの参画を、お待ちしております。

2021年5月（初版メッセージ）  
食べる支援プロジェクト（たべぷろ）

## 食べる支援プロジェクト（たべぷろ）とは

2019年、第4回 JVOAD（\*1）全国連携フォーラム 分科会「“いざ”という時どうなる？ あなたの食と栄養」を契機に立ち上げた、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です。

本来、食が豊かで、こだわりもあるはずのこの日本において、なぜ、災害時の食と栄養の問題は長年後回しにされてきたのか？ 栄養学者、防災研究者、専門職団体、災害支援 NPO、NGO、国連機関、民間企業等が集まり、本音で議論し、複雑な問題の構造化を行い……それぞれの強みをいかして連携・協働しながら活動を展開しています。

\*1：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の略称

### 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 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。

## 本手引きについて

監修：笠岡（坪山） 宜代（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室 室長）

明城 徹也（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（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）

協力：公益社団法人 日本栄養士会 災害支援チーム（JDA-DAT）

～食べる支援プロジェクト（たべぷろ）では、一緒に連携してくれる仲間を随時募集しています～

### 【世話役連絡先】

明城 徹也（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）

[info@jvoad.jp](mailto:info@jvoad.jp)

原 裕樹（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）

[taf\\_information@aji-foundation.org](mailto:taf_information@aji-foundation.org)



ご連絡  
お待ちしております！

# 1章 被災地での食と栄養の問題

災害が起きた時に発生する食と栄養の問題はたくさんありますが、残念ながらいつも後回しにされがちで、何十年も同じことが繰り返されています。この最初の章では、なぜこの問題を解決する必要があるのか、どんな問題が起きるのか、なぜそのような問題が起きるのかを見ていきます。

## 1. 栄養がなぜ必要なのか

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ます。体をつくる、動かす、体の調子を整える……その全てに、食べたものから摂り入れる栄養が必要となります。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摂り続ける必要があるのです。

### 栄養バランスが偏ることのリスク

栄養バランスが偏った状態が続くと、さまざまな健康上のリスクの発生が考えられます。

- 疲れが抜けなくなる
- 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、病気が悪化する
- 心身のストレスが強くなる 等

体の変化を自覚するまでには時間がかかります。ましてや非常時には「これくらいなら大丈夫」「自分だけがワガママを言っただけでいい」とついつい我慢をしてしまいがちです。しかし、健康診断の結果と同じように、大きな異常に気が付いた時にはすでに大変なことになってしまっている可能性があります。

健康上のリスクが発生すると動くこともままならなくなります。また、活動量が不足することも重なり肥満の増加も懸念されます。心と体が健康でないと、生活再建はできなくなってしまいます。せっかく助かった命なのに、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ります。そして被災地域全体では、福祉的・保健的な要配慮者の増加につながってしまうのです。



## ■ 行政全体

被災された方の救助・支援の主体となる組織であり、法律に基づき制度を運用します。しかし職員数には限りがあり、行政の支援制度だけでは解決できない問題もあります。また、対応する職員が栄養にかかわる知識を十分に持ち合わせているとは限らず、災害対応の業務に慣れていないこともあります。被災地の行政の方々も被災している場合も多いです。

しかし、ひとたび災害が起きると、行政が「できること」以上に多くの「やるべきこと」が、容赦なく発生します。支援を供給する側のリソースの量と、支援を求める側の需要量において、圧倒的なバランスの悪さが生まれてしまうのが、被災地の現状です。

行政が

「できること」 < 「やるべきこと」

国全体としては、食と栄養にかかわる監督官庁もひとつではありません。食べ物や飲み物の物資供給は農林水産省、栄養は厚生労働省、防災・減災は内閣府……等と分散しています。

## ■ 行政の栄養士

食・栄養の専門職ですが、もともと行政組織内の人数が少ない上に、災害対応部署に栄養士が不在であることも多い状況です。そのため、情報の発信力、影響力に限界があることが多いです。

## ■ 行政以外の民間セクター等の支援者

NPO、企業、グループ等、自発的に活動を行う民間の支援者です。組織の特徴を生かした、民間ならではの多様性のある、柔軟な活動ができる存在です。行政だけの支援では限界がある中、さらに支援の担い手が増えることが求められています。

一方で、災害支援の経験が豊富で自己完結型の組織もありますが、新たに立ち上げられた組織等知識や経験にはばらつきがあります。

## ■ 調整・コーディネーションの難しさ

支援をしたいという人がいて、支援をしてほしいという人がいる……残念ながらそれだけでは支援は成り立ちません。避難所の避難者数は日ごとに変わり、避難所以外での被災された方の実態把握が十分にできていない状況で、なおかつ見知らぬ多様な支援者が不定期に押し寄せる中で、支援者の要望（提供できる内容・数量・日時等）を聞き、スキルを見極め、被災された方のニーズとのマッチングを1日3食分、長期間やることとなります。しかし、そういうことができる人材は少ない状況です。食と栄養の支援に必要な知識を持ち、この分野に特化したコーディネーターの育成が急務です。

## ■ 食を提供し続けることの難しさ

本来、私たちは自分の体調や嗜好に合わせて食事の選択をしたいですし、できれば毎日3食、変化をつけたいものです。食べることは生きていく限り続く営みである以上、支援の量の確保と同時に、被災された方の体調や、嗜好に合わせてある程度の選択ができるよう、食事の多様性が必要になります。

## (2) 場所別 食と栄養の問題のタイムライン

被災地における食と栄養の問題は、時間が経つにつれて変化をします。その進むスピードや規模は災害の大きさ、種類、元々の地域の状況によっても異なりますが、どの災害でも驚くほど似たパターンをたどります。ここでは、以下の図で、まずそのパターンを理解していただいた上で、特にポイントとなる部分を解説します。

### ■ 被災地における食と栄養の問題 時間×場所別の整理



## ■ 避難所

避難所の規模はさまざまですが、災害の規模や地域の状況により、災害が起きた直後は食料が不足することがあります。時間が経ち、支援物資が届き、量が足りようになった後は、炭水化物が中心になってしまい、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足し、栄養の偏りが起こりやすい状況になります。ライフラインが途絶している中では、温かい食事の提供が難しく、野菜ジュースや果物、常温牛乳の提供でしのぐこともあります。

高齢者や食事制限がある慢性疾患を持つ方等、要配慮者に合った食料の対応はさらに難しくなります。

### 炊き出し

は温かな食事提供ができ、栄養不足の解消にも効果的ですが、課題も多くあります。炊き出しを行うには、安全衛生管理等の知識や調理スキルがないと実施できません。また、炊き出しは、行政や施設管理者等との調整が重要ですが、役所では申し出を受けきれず、調整役の人材不足もあり炊き出しの受け入れができないこともあります。住民参加も期待されますが、炊き出しは配膳を含め、時間的な拘束もあり、その負担は小さくありません。被災地に人材が豊富にいるとは限らず、一部の人に負担が偏り、疲弊してしまう場合もあります。

## ■ 指定外避難所（在宅、車中泊を含む）

災害救助法上は「在宅避難者にも食事の提供が必要」と記載されており、例えば指定避難所を配布拠点にする等の対応が望めます。しかし実際には指定避難所以外の場所は実態の把握が困難で、食料が届けられるかどうか分からない状況に陥る可能性があります。行政の対応範囲がどこまでなのかの確認が必要ですが、キャパオーバーにより対応ができない、支援を届けるのが難しい場合もあります。

ライフラインの復旧に時間がかかり、自炊ができない状態が長く続く場合もあります。被災のため調理器具や食器を無くしてしまい、自炊ができない場合もあります。

指定外避難所等での食事頻度、量、質（栄養バランス）等については訪問調査等での実態の把握が必要になります。しかし、避難者が分散しており、刻々と状況が変化しているため、実態の把握は困難です。把握するための人材も不足しています。結果的に、食事の量・質ともに不足し、支援のモレが生まれてしまう可能性が高くなります。

## ■ 仮設住宅

発災時から時間が経つ中で仮設住宅が用意され、避難所等から被災された方が移り住みます。しかし、被災により失った、調理器具、食器、冷蔵庫、電子レンジ等は、被災で経済的に困窮し、自費で買う余裕がない場合は確保できず、自炊ができない状況が続くケースもあります。また、住み慣れない地域で新生活を送る場合には食料の調達に困る場合もあります。

食事の頻度、量・質（栄養バランス）等については訪問調査等での実態の把握が必要となります。近年は、生活支援相談員による見守り支援が行われるので、訪問調査やサロン活動等について連携することも大切です。サロン活動で食事を提供することをきっかけに、栄養状況の改善だけでなく、孤立化の防止やコミュニティ形成に役立つこともあります。

## （3）トイレの問題

食べることと排泄することは直接関係しますので、トイレの問題も重要です。被災地ではどの場所でも、施設に付属するトイレや仮設トイレ等が用いられ、これまでとは大きく環境が変わります。

トイレの個数が限られていたり、トイレまでの距離が遠かったり、トイレが汚れていることもあったり、洋式トイレがなかったり、ということもあります。そのため、なるべくトイレに行かなくていいように、飲食を控えてしまう人も多くみられます。このような我慢は、脱水症状や栄養不足、健康状態の悪化のリスクにつながり、場合によっては命の危険も高まってしまうます。

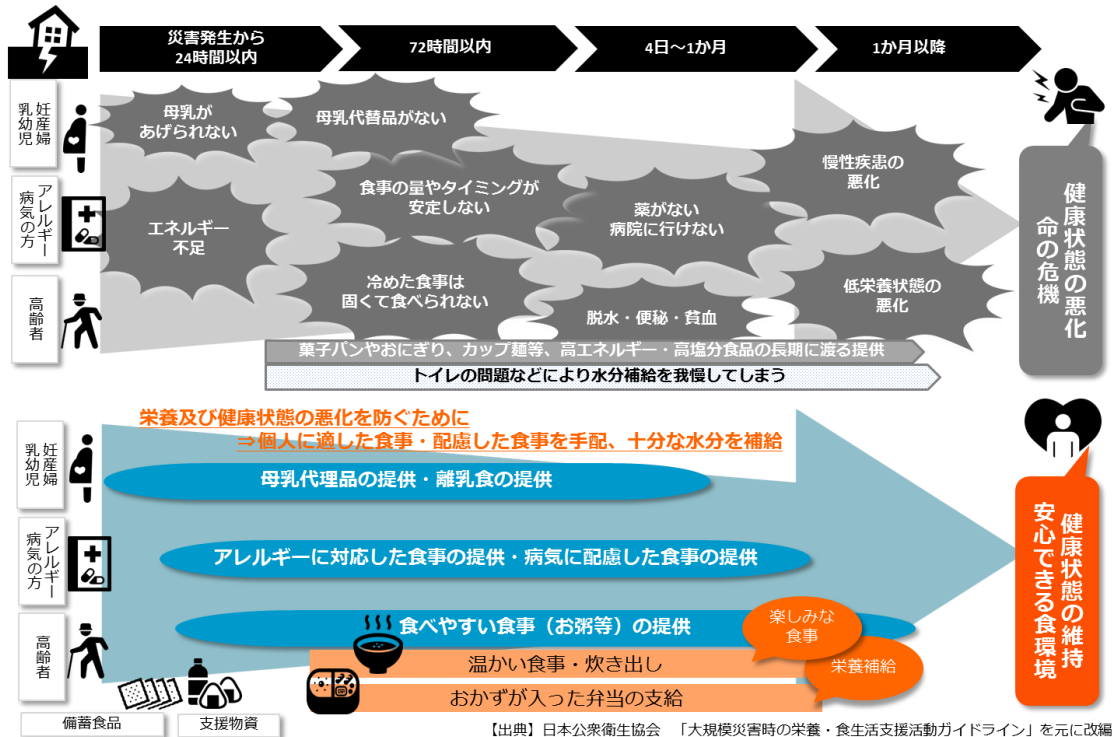
### 3. 繰り返し続く、食と栄養の問題を解決するために

ここまで見てきた色々な問題が、後回しにされ続けてきた食と栄養の問題です。

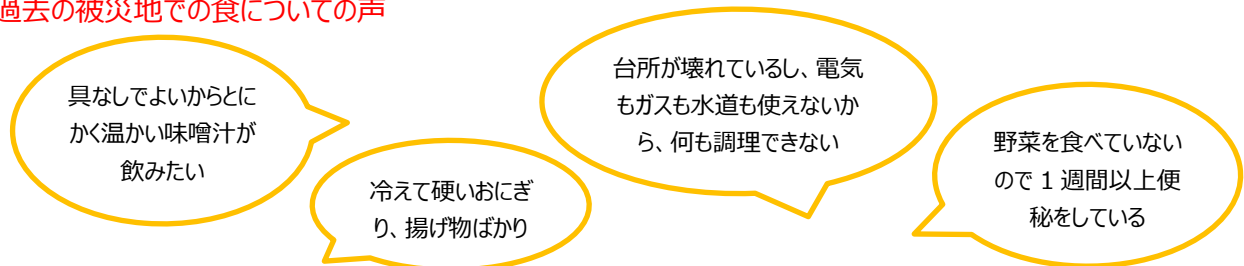
行政が手配する食事は、継続して大量に確保ができる、保存や配布がしやすい、コストが抑えられる等の理由から、菓子パン・おにぎり・カップ麺等の炭水化物や、揚げ物中心のお弁当となります。

肉・魚・野菜・乳製品等の生鮮食料品はなかなか提供されないため、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維が不足します。さらに、乳幼児、妊産婦、高齢者、食物アレルギー、嚥下困難者、食事制限者（高血圧、糖尿病、腎臓病等）、配慮が必要な方への食事も不足しがちです。

#### 災害時、特に気を付けなければいけない“要配慮者”



#### ●過去の被災地での食についての声



ワンパターンの冷たい食事が数週間も続くことで、食欲が落ちてしまう方は少なくありません。便秘などの症状が出ている場合には、食事だけではなく、精神的な問題を抱えていたり、身体を動かすことが少なくなっていることもあるかもしれません。健康被害を訴える声も多いにもかかわらず、これまで見てきたような事情が複雑に絡み合い、この状況は何十年も変わらず、繰り返され続けています。

この状況を少しでも変えて行くために、いろいろな領域で支援を増やしていく必要があります。そして、この手引きを読んでもくださっている皆さんがかかわることのできる領域はたくさんあります。ぜひ、この後も読み進めていただき、どんなことができるか一緒に考えてみましょう。

【出典】「炊き出し&場作りの知恵袋」(アレルギー支援ネットワーク(レスキューストックヤード監修))より抜粋  
<http://alle-net.com/wp2/wp-content/uploads/2018/04/69fa5e0209f6dff0c00188d2cb5a1e4.pdf>

## 2章 被災地で連携すべき人・組織

ここまでで、いかに食と栄養の支援の担い手を増やすことが求められているか、ご理解いただけたかと思います。でも、思い立ったらすぐに支援ができるか、というそうではありません。

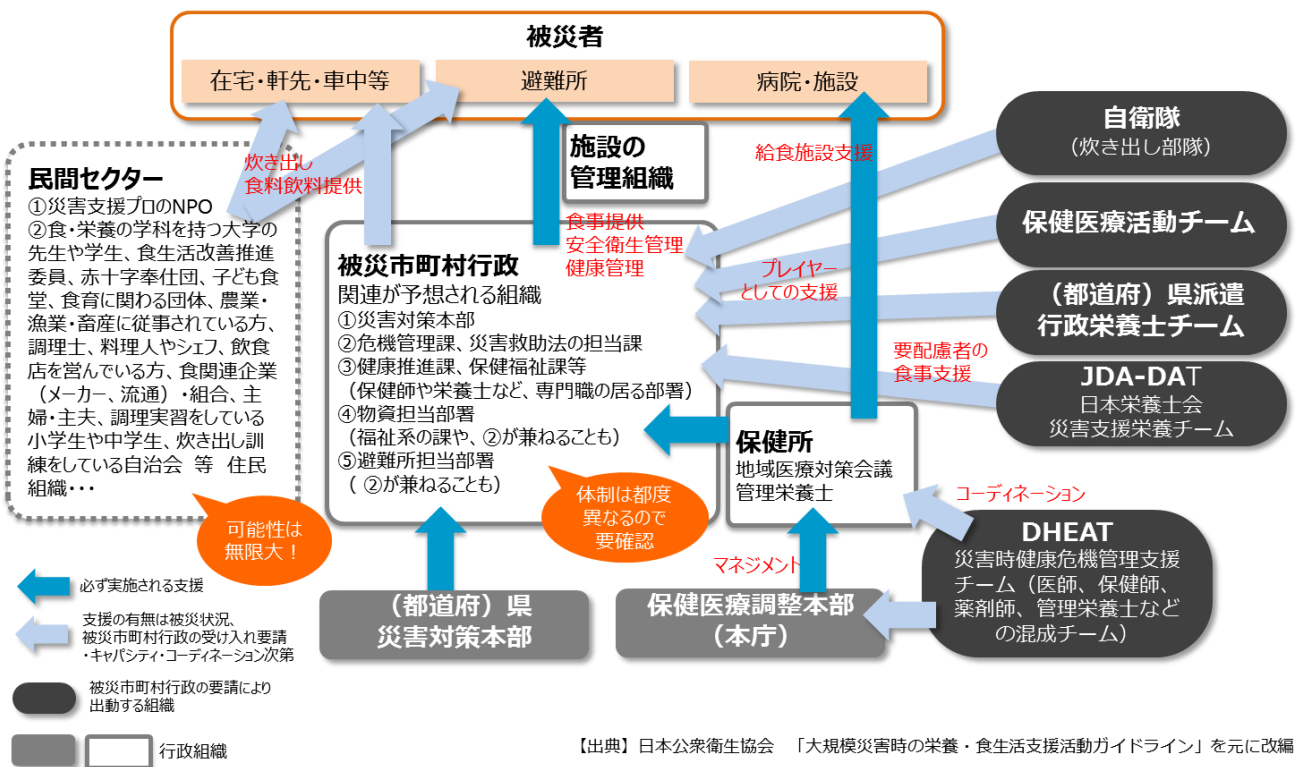
被災地では、大勢の、多様な人・組織が支援を行っています。

**被災地に必要以上の負担をかけないように**、以下の点に十分気を付けて、連携しましょう。

- 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](#)」(p18 コラム参照) が実施している [情報共有会議](#) (p18 コラム参照) 等を通じて情報収集を行ったり、問い合わせたりする
- 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

### 1. 食と栄養にかかわる人・組織の関係図

ここでは、食と栄養にかかわる可能性の高い人や組織の関係性、機能を整理してみました。



どの被災地でも必ず登場する組織と、そうとは限らない組織があります。

どのような人や組織がどう動くかは、元々の地域事情、災害の規模、発災からの経過時間によっても変わります。

それぞれの組織が被災地にいなかった時にどうするべきか、必要な組織が必要な連携を行い、効果的な支援につなげられるように、平時から何をしておくべきなのか、あらかじめ考えておくことが大切です。

【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

## 2. 連携すべき行政や民間組織の役割と連携の具体例

### 【支援を調整する組織】

#### ■ 中間支援組織（都道府県域の災害支援ネットワーク） [\(p17コラム参照\)](#)

被災地において、支援団体等の活動支援と活動調整を行う組織です。JVOAD 等と連携して「情報共有会議」の設置・運営を行い、

- ・被災地の中でどのような組織がどのような動きをしているかの把握
- ・支援のモレ・ムラ・ダブリが出ないような交通整理
- ・過去の災害支援経験をもとに、被災地のニーズの変化に合わせた、望ましい支援の提案
- ・個別の課題解決にむけた支援調整や行政・社協・NPO 等との連携促進

等を行います。

＜連携例＞

- ・情報共有会議に参加し、情報をもらう
- ・被災地のニーズに沿った支援のマッチングや、他の支援組織との調整をしてもらう
- ・不足している支援リソースにつき、新たな支援の呼びかけや調達をしてもらう
- ・支援方針や方向性、見通し等の相談に乗ってもらう

### 【被災地の組織】

被災地の全ての組織は、被災して何らかの問題を抱えている可能性があります。連携の相談の前に、まず今困っていることが無いかを確認し、可能な範囲でその組織を支援する姿勢が大切です。十分な状況把握と配慮をした上で、無理の無い範囲で連携を働きかけましょう。

#### ■ 被災市町村行政の支援担当課(防災担当・食料調達担当部署、避難所担当課等)

災害救助法に基づき、被災された方の救助・支援の主体となる組織です。被災地全体への包括的な支援を担当します。自治体によって実際の担当部署は異なります。

被災状況や避難所開設状況等公的な情報の把握、災害救助法の範囲内での食事や調理器具等の提供、県や市町村での独自支援策による調理器具の提供等を行う場合があります。

＜連携例＞

- ・行政で足りていない食と栄養にかかわる物資が大量に手に入る場合には提供を相談する
- ・避難所への炊き出しをする際に行政の担当部署と相談し、食数、メニュー等の調整を行う 等

#### ■ 避難所等の施設管理者（学校・福祉施設等）

避難所・福祉避難所等では、施設管理者、運営者、食事担当者等が避難者のニーズを把握しています。炊き出しを行う場合は、施設管理者への事前確認が必要になる場合があります。

＜連携例＞

- ・食事に関する細かいニーズ情報を提供してもらう
- ・炊き出し等のルール等を教えてもらう
- ・炊き出しの場所を貸してもらう
- ・施設内の調理設備等を使わせてもらう
- ・避難されている方からの個別情報が入った場合には施設管理者へ提供する 等

### ■ 保健所

市町村行政組織と連携し、被災された方への食と栄養支援活動全般、炊き出しの衛生管理に関する情報提供、指導等を行っています。

<連携例>

- ・炊き出しの実施可否判断や、衛生管理や食中毒予防につきアドバイスをもらう
- ・食事について配慮が必要な方 [\(p46~参照\)](#) の情報が入った場合は保健所へ提供する
- ・管轄保健所のもとで市町村行政組織と一緒に避難所の食事状況調査を行い、提供食の栄養バランスの是正、避難所への適正分配を行う 等

### ■ 管理栄養士・栄養士（都道府県の栄養士会等）

食事や栄養に関する専門知識があり、献立作成や望ましい食事摂取方法のアドバイスができます。

<連携例>

- ・要配慮者への食事提供についてアドバイスをもらう
- ・食事について配慮が必要な方 [\(p46~参照\)](#) の情報が入った場合は特殊栄養ステーションにつなぐ
- ・栄養バランスの良い献立の相談に乗ってもらう
- ・全国の栄養士会からの支援につなげてもらう 等

### ■ 社会福祉協議会（社協）

被災地における被災された方支援の主体として、災害ボランティアセンター（VC）の設置・運営、災害派遣福祉支援チーム（DWAT）の派遣調整を行っています。VC では被災された方の家へ個別に泥かき等のボランティア派遣を行うため、派遣されたボランティアを通じて被災された方のさまざまな情報が集まります。

<連携例>

- ・VC のボランティアが把握した、被災された方向けの食料や飲料等ニーズ情報をもらう
- ・VC のボランティアの受け入れ調整の一環として、炊き出しの調整を行ってもらう
- ・食と栄養の支援調整を一緒に行う
- ・困窮者への支援があることの呼びかけをしてもらう
- ・食と栄養の支援の中で、被災された方へ災害 VC の活動を紹介する

### ■ 地域支え合いセンター、生活支援相談員

大規模災害が発生した時、災害ボランティアセンター（VC）の機能が一段落した後に、社会福祉協議会（社協）を中心に設立されます。被災された方への訪問活動を通じて、被災された方の困りごとの把握を行っています。食事に関するニーズをキャッチすることもあります。

<連携例>

- ・訪問活動の中で、調理家電のニーズがあった場合、提供可能な企業・NPO 等につないでもらう

### ■ 生活協同組合、コープ

平時から食品の宅配サービスを行っているため、炊き出しや自組織で扱う物資支援、さらには宅配サービスの車両や人員の提供が可能な場合があります。宅配サービスには、見守り機能もあります。また、災害時には会員に対する情報発信で募金を集めることもしています。

<連携例>

- ・一緒に炊き出しを行う
- ・足りない食数、人員等のフォローをしてもらう
- ・情報共有による支援調整を行う

### ■ 飲食店、弁当業者等（個人店）

調理場所を保有しており、食材調達、調理、安全衛生管理等ができます。被災したために暫く閉店している場合、片付けや修理が終了して再度開店した時には被災地で貴重な食事が提供できる場所となります。炊き出しを長期に実施する場合には、これら被災地飲食店の事業の妨げにならないような配慮も求められます。

#### <連携例>

- ・調理場所の融通、食材調達、調理、安全衛生管理等をサポートしてもらう
- ・炊き出しを一緒に実施してもらう
- ・お店が再開した場合、その情報を被災地の住民へ知らせて利用してもらう

### ■ 地元企業（スーパー、コンビニ、商店等）

地元根付いて事業を行っているため、自発的なルートでの食材、飲料、弁当等の提供をできる場合があります。

#### <連携例>

- ・提供物資がかぶらないように情報交換や役割分担を行う
- ・一緒に炊き出しを行う
- ・足りない食数、人員等のフォローをしてもらう

### ■ 青年会議所、商工会、商工会議所

地域内ネットワークを活用し、地元企業等による物資や炊き出し等の支援、配送に関する車両や人員の提供、全国組織を通じた支援の受け入れが実施できる可能性があります。

#### <連携例>

- ・物資提供、炊き出し、人員、輸送等の協力をしてもらう

### ■ フードバンク

備蓄食糧、倉庫等の保管場所、輸送手段を持っている団体もあります。生活困窮者等支援が必要な住民・組織とのつながりを持っています。全国のフードバンクとのネットワークも形成されています。

#### <連携例>

- ・食べ物や飲み物の提供、保有倉庫における物資の受け入れ、仕分け、輸送等をフォローしてもらう
- ・支援が必要な方や団体への声掛けをしてもらう

### ■ 日本赤十字社 奉仕団

地元根差し、市区町村ごとに組織されたボランティアグループです。平時には高齢者支援活動や児童の健全育成活動に取り組み、有事には災害救護・防災活動を実施しています。炊き出しを実施する他、被災地の住民情報に詳しい可能性があります。

#### <連携例>

- ・一緒に炊き出しを行う
- ・支援が必要な人への声掛けをしてもらう

### ■ NPO・支援団体

支援が必要な被災地の住民情報を把握しています。被災地内の組織とのつながりや情報を得ることができます。

#### <連携例>

- ・被災地に支援拠点をつくっている場合は、そこから物資配布をさせてもらう
- ・車中泊調査、訪問活動を実施する NPO 等との連携で[ラストマイル問題（p24 説明参照）](#)を解決し、支援物資を行き渡らせた事例もあり

### ■ 要配慮者に関する支援団体

被災地内の要配慮者（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、外国人等）や関係する団体等とのつながりがあります。嚥下食、食物アレルギー食、ハラル食等の専門的知識を有しています。

#### <連携例>

- ・必要な食べ物（嚥下食、食物アレルギー食、ハラル食等）を当事者や団体等へ届けてもらう
- ・要配慮者が被災で生活困窮者になっている場合もあるため、連携しながら支援が必要な方の把握を行う

### ■ 住民組織（自治会、自主防災組織、婦人会等）

被災地の住民主体という観点で、支援の中心になれる可能性の高い方たちです。地元の事情に通じているため、被災地の資源（人、場所）等、支援に必要な情報や、支援の相談にのってくれます。また、被災地内での情報収集や発信（口コミ）を担ってくれる可能性もあります。さらに、地元のために独自に炊き出しや食材提供等の支援を行っている場合もあります。

#### <連携例>

- ・自治会長等被災地の重要人物を紹介してもらう
- ・支援が必要な方の情報を提供してもらう
- ・食材を提供してもらう
- ・炊き出し等を実施する場所や人材を確保してもらう

## 【全国組織】

### ■ 全国規模の大企業

企業の特徴を生かし、自組織が持つネットワークや流通機能を生かした食材、飲料、弁当、人材、食べることにかかわる物資、知恵や情報等の提供ができます。

#### <連携例>

- ・食材、調理用機材、食器、輸送手段、資金等の長期的な提供をお願いする
- ・在庫管理や食事支援、各種管理調整等専門性の高い人材を長期的に派遣してもらう
- ・全国の拠点への被災地情報の発信や、支援協力要請をしてもらう
- ・被災地域に拠点を持っている場合は物資を保管したり、配付したり、調理を行ったりする拠点となる場所を提供してもらう

### ■ 災害支援を専門とする NPO

過去に被災地支援の経験があり、食についてのニーズの把握や食材の提供、炊き出し支援等の経験値のある団体があります。情報共有会議や中間支援組織を通じて、多様な組織と連携を取ることに慣れていきます。

#### <連携例>

- ・過去の被災地での支援事例やノウハウを教えてもらう
- ・支援の受付場所、受け皿を担ってもらう
- ・支援金・助成金等を活用し、自治体、地域支え合いセンター等と連携した包括的な調整をもらう
- ・アセスメント調査を得意とする団体が、行政からの委託業務として調査を実施している場合はその情報を提供してもらう
- ・全国への情報発信をもらう

## column

**「情報共有会議」とは**

近年の災害では、支援関係者が集まる「情報共有会議」が設置されるようになりました。

2016年の熊本地震の際には、現場で活動するNPOや企業等の民間組織、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）、行政等が集まり、お互いの情報・知恵・ノウハウ・リソースを持ち寄る「火の国会議」という情報共有の場が設けられ、単独の組織では難しい課題（避難所や仮設住宅への支援等）について解決が図られました。

その後、国の防災基本計画において、「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」と記載されるに至っています。

## column

**「中間支援組織」とは**

団体や個人を支援することを目的とし、行政や企業等の資金や活動機会を提供する組織と地域や現場を運営する組織の間に立ってさまざまな活動を支援する組織。多くはNPOへの活動支援と被災された方の支援活動調整を主目的として発足している場合が多いです。被災された方へ直接支援を行うことは少なく、支援団体に対する援助、連絡・調整等を主に担っています。また、関係する団体の成長を支援するために、情報提供や研修・講座を開催する等、活動の対象は団体が多く、法人格はさまざまです。

【出典】「静岡県内外の災害ボランティアによる救援活動のための図上訓練用語集」を元に改稿

支援をする想定がある場合は、普段から都道府県域や全国の「中間支援組織」とあらかじめ関係性を構築しておきましょう。

### 3章 被災地で求められる機能

「被災地が大変な状況になることはよく解った！でも、自分たちの組織で何をしたらよいのか分からない」  
 という声をよく聞きます。しかし、「食べること」は私たちの毎日の営みであり、文化であり、社会的な活動です。  
 平時から「食べること」にかかわる人や組織はとても多く、できることはたくさんあります。  
 ここでは、被災地ではどのようなモノ、スキル、知識、知恵等が求められているのか、整理をしてみました。

#### Point

実際に支援をする時には、

- ① まず自分が出来る支援メニューをわかりやすく提示しましょう（自分は何者で、何が出来るのか？）
- ② その上で、被災地域の状況について情報提供をできる、つなぎ役ができる人・組織にコンタクトを取り相談してから行動しましょう。ニーズに沿っていない支援、フェーズや実状に合っていない支援、過剰な支援、支援の押し付け等は被災地の迷惑となります。くれぐれも、勝手に行動をしないことが大前提です。（p15 2章 被災地で連携すべき人・組織 参照）
- ③ モノやサービスを提供する際には、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です。

#### 1. モノ

提供物	求められるもの	想定される支援者・支援組織	提供されても困るもの
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 NPO・NGO 等	・安全性等品質が担保されていない ・食べ続けると塩分、糖分、脂分、エネルギー等が過多になる ・保存や輸送が難しい ・複雑な調理が必要なもの ・生もの、賞味期限が想定される使用時期に対して短か過ぎるもの・小分けしにくい ・使い方が難しい ・日本の法律で許認可が下りていない外国製品 ・数がそろわない
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 NPO・NGO 等	・安全性等品質が担保されていない ・食べ続けると塩分、糖分、脂分、エネルギー等が過多になる ・冷めるとかたくなり食べにくい ・使い方が難しい ・日本の法律で許認可が下りていない外国製品 ・数がそろわない

提供物		想定される支援者・支援組織	提供されても困るもの
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 その他特別食が必要	食品メーカー 医療食メーカー ドラッグストア 薬局 等	・使い方が難しい ・日本の法律で許認可が下りていない外国製品 ・数がそろわない
調理用具	調理器具（カセットコンロ、鍋、フライパン等） 調理備品（耐熱キッチンポリ袋、ラップ、キッチンペーパー等） 調理用家電（ポット、電子レンジ、卓上コンロ、冷蔵庫、冷凍庫等） 衛生用品（消毒液、ティッシュ手袋、マスク、使い捨てエプロン等） 哺乳瓶・乳首 使い捨て食器・食具 等	メーカー 量販店 NPO・NGO 等	・使い方が難しいもの ・数がそろわないもの
大量の食事や物資の運搬用車両	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	
大量の食事や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	

## 2. 技・スキル（ヒト）

求められる技・スキル（ヒト）	想定される支援者・支援組織	提供されても困るもの
大量調理／炊き出し 安全・衛生支援	料理人・調理師 給食センター勤務者 組織化された社員ボランティア NPO・NGO 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・被災された方への配慮ができない</li> <li>・安全・衛生についての配慮ができない</li> <li>・マナーが守れない</li> <li>・ゲリラ的に現れる</li> <li>・他の方や組織と連携できない （できるだけ長く継続して被災された方の支援にたずさわることが望ましい）</li> </ul>
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 NPO・NGO 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	管理栄養士・栄養士 等	
記録、情報整理・管理	IT が一通り使える方	
被災された方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 調査・コーディネート	企業・組合・JCの職員等	3章 被災地で求められる機能
----------------------------	--------------	----------------

### 3. 情報・知識・知恵

求められる知恵・情報	想定される支援者・支援組織	提供されても困るもの
安全・衛生支援ノウハウ・情報	料理人・調理師 給食センター勤務者 管理栄養士・栄養士 等	<ul style="list-style-type: none"> <li>・情報が整理されていない</li> <li>・情報量が多すぎる</li> <li>・大事なポイントが不明確</li> </ul>
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・調理師 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 技術者等	

### 4. お金

求められるお金	想定される支援者・支援組織	提供されても困るもの
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）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まとめられていない小額で多口数の募金</li> </ul>

## 4章 行政による支援（公助）について知ろう

災害時の支援は行政による支援（公助）と、民間等の支援も含む共助があります。それぞれに特徴がありますが、一緒に連携・協働することにより、より多くの被災された方に適切な支援を届けたり、支援の質を改善したりすることができるようになります。この手引きはタイトルに「官民連携」とつけましたが、より良い連携のため、この章では行政による支援（公助）の仕組みや実態がどうなっているか、その全体像をつかみましょう。

### 1. 行政による物資支援について

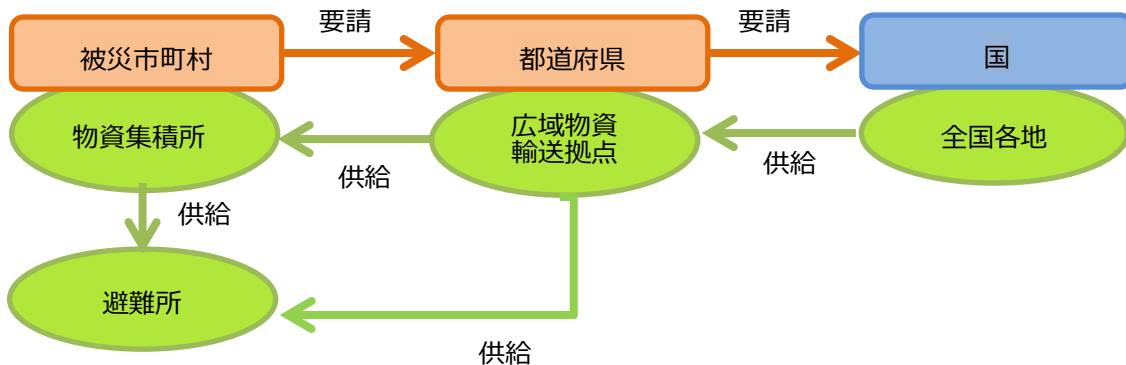
#### 平時

市町村は、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、あらかじめ備蓄・調達・輸送体制を整備することが義務づけられています。

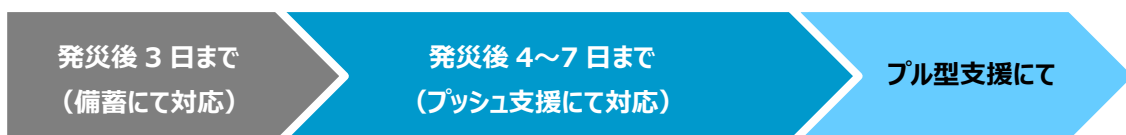
#### 発災後の動き

- ① 被災地方公共団体は、備蓄物資、自ら調達した物資等を被災された方に供給します。
- ② 被災地方公共団体は、物資が不足する場合は被災都道府県へ支援を要請し、被災都道府県がその要請内容に基づき供給を行います。被災都道府県においても物資が不足する場合は被災都道府県から国へ支援を要請し、国がその要請内容に基づき供給を行います。（プル型支援）
- ③ 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があります。（プッシュ型支援 [p22 コラム](#)参照）

#### 災害発生時の物資支援の流れ（プル型支援）



#### 想定される大規模地震における物資調達の考え方



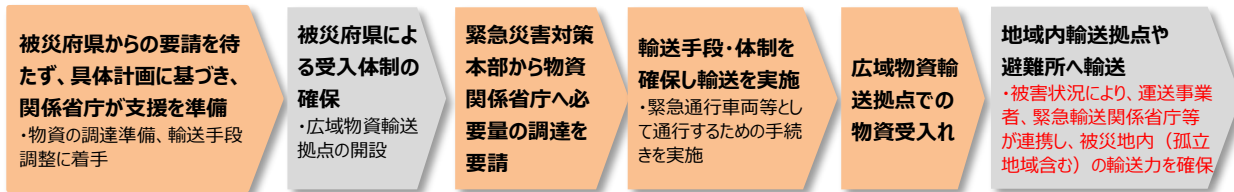
【出典】：農林水産省 食料産業局「農林水産省における食料・物資支援」  
2019年10月20日開催 ぼうさいこくたい@なごや セッション#20  
「“いざ”という時どうなる？あなたの食と栄養 vol.2」ご講演資料 より抜粋

## プッシュ型支援について

### ● 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りました。この教訓を踏まえ、国は2016年の熊本地震からプッシュ型支援を導入しました。

### ● プッシュ型支援の流れ



### ● プッシュ型支援の対象品目と調整担当省庁

品目	調整担当省庁	調達方法
飲料水	厚生労働省	応急給水
食料、乳児用調整粉乳	農林水産省	民間調達
毛布	消防庁	地方公共団体備蓄の融通
簡易トイレ・携帯トイレ	消防庁	地方公共団体備蓄の融通
	経済産業省	民間調達
おむつ（大人用・乳幼児用）	厚生労働省	民間調達

### ● プッシュ型支援の限界

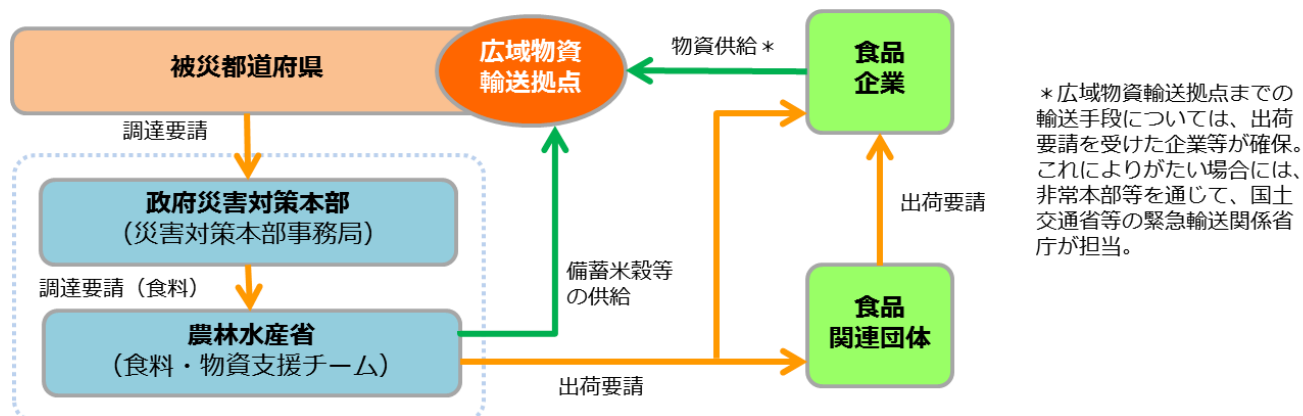
本支援はあくまで被災直後の混乱期を乗り切るための措置です。物資が過剰に届いたり、ミスマッチが生じたりする可能性もあります。したがって、できるだけ早い段階でプル型支援に切り替える必要があります。

【出典】平成28年7月29日付け 内閣府「熊本地震を踏まえた応急対策・生活支援策検討ワーキンググループ」（第1回）資料 より抜粋

## ■農林水産省における食関連物資支援

発災時の食料や飲料水の調達・供給は農林水産省が担っており、以下のような流れで支援が行われます。

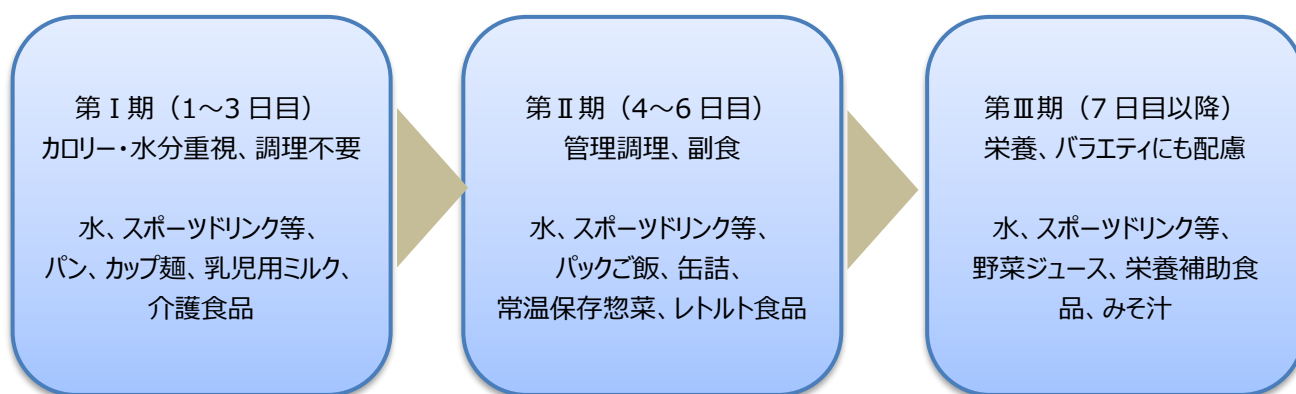
- 内閣府防災（政府災害対策本部）からの物資調達・輸送要請を受け、物資所管官庁は、関係事業者、事業者団体等に協力を要請し、物資の供給を行う。
- 農林水産省は、食料や水（ペットボトル）について、食品関連団体、食品企業等に対し、出荷要請を行い、全国各地の食品企業が提供する物資を、民間の輸送トラックのほか、自衛隊機による空輸等を利用し、被災地の広域物資輸送拠点へ輸送。



この時、被災地ではすぐさま炊き出し支援が始まるという前提により、以下のように「食事」ではなく、「食糧」を提供するという考え方で物資の選択・調達・供給が行われます。

なお、弁当、おにぎりについては、食中毒や腐敗の可能性を考慮し、確実に消費期限内に食べられること、低温輸送が確保されることが確認された時に供給することとしています。

### <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 ぼうさいてくたい@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

## ■ラストマイル問題

発災時、国、都道府県、その他全国の民間から被災地に水や食料等の支援物資が次々に届けられます。しかし、体育館等の物資の集積場所から被災された方に届けるまでの最後の区間で、支援物資が滞ってしまうことがあり、ラストマイル問題と呼ばれています。

滞ってしまう理由として下記等が考えられます。

- ・避難場所や避難者の実態が把握されていない
- ・物資集積所前の渋滞
- ・物資の量が多過ぎる、物資の種類が多岐に渡り管理が煩雑になることによる、行政の担当者のキャパオーバー（物資を管理したり、運搬したりするスキルのある人材や仕組みの不足）

ラストマイル問題は、在宅や車中泊等の避難所以外に避難している被災された方に届かない問題も含まれます。また、避難所においても避難者のニーズ把握ができないことにより、物資はあっても必要な人に届かない事態も発生します。この問題については、物流を専門とする民間企業等との連携等により、解消するための模索が各地で進められています。

<参考> 国土交通省 2019年3月29日付  
ラストマイルにおける支援物資輸送・拠点開設・運営ハンドブック  
(概要 クイックスタート版)  
<https://www.mlit.go.jp/common/001282575.pdf>

## 2. 行政による食事提供

### ■ 行政による食事手配の枠組み

行政の食事手配の根拠となる法律は、「[災害救助法](#)」(p54 説明参照)です。  
実施の主体者は被災地域の自治体です。

食事提供の主な実施方法は、以下のようなバリエーションになります。

- ・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し、平時から民間企業と協定を結ぶことで食材、飲料、弁当等の提供を行う場合もあります。

### ■ 内閣府防災による指針

2013（平成 25）年 8 月に内閣府防災から出された「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」でも望ましい食事支援の在り方が以下のように示されています。

#### 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。

【出展】2013（平成 25）年 8 月 内閣府防災

「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」より抜粋

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/hinanjo/h25/pdf/kankyokakuho-honbun.pdf>

## ■厚生労働省による連絡

しかし、これまでに見てきたように、大規模災害が発生した被災地では上記の指針のような内容を実践することは簡単なことではありません。直近の災害でも、繰り返される炭水化物中心の食事の実態に対し、厚生労働省から以下のような連絡が出されています。

<2016（平成 28）年 熊本県熊本地方を震源とする地震の際に出された連絡>

熊本県及び熊本市健康づくり施策主管部局 御中

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

被災後すでに1か月半が経過し、熊本県及び熊本市においては、避難所における食事提供状況のアセスメントが実施され、避難所によっては依然として、野菜の摂取不足など食事内容に改善が必要な状況も見受けられており、避難所生活が長期化する中、日々の食事は、栄養不足の回避、生活習慣病の予防、さらには生活の質の向上のために、一層重要となっています。

については、今般、下記のとおり、避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量をお示するとともに、食事提供に係る配慮事項をとりまとめましたので、避難所の運営において、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、適切な栄養管理の実施に努めていただきますようお願いいたします。

【出典】2016（平成 28）年 6月 6日 厚生労働省 健康局健康課栄養指導室 事務連絡  
「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」より抜粋  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000622116.pdf>

<2018（平成 30）年 7月 豪雨の際に出された連絡>

愛媛県及び松山市 衛生主管部（局）長 殿

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

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後 20 日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示します。管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めていただきますようお願いいたします。

【出典】2018（平成 30）年 8月 1日 厚生労働省 健康局健康課栄養指導室長 事務連絡  
「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」より抜粋  
<https://www.mhlw.go.jp/content/000622197.pdf>

## ■自治体の備えの実態

一方、2018～2019年度に地域保健総合推進事業として実施された「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」では、以下のような状況が明らかになりました。

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%）

- 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が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%

### 【出典】

以下論文、ガイドラインより抜粋

全国市区町村の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と行政管理栄養士等の関わりの状況について

[https://www.jstage.jst.go.jp/article/jph/67/5/67\\_19-101/\\_article/-char/ja/](https://www.jstage.jst.go.jp/article/jph/67/5/67_19-101/_article/-char/ja/)

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 ～

[http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/menu04\\_2\\_h30\\_02\\_13.pdf](http://www.jpha.or.jp/sub/pdf/menu04_2_h30_02_13.pdf)

## 国内の官民連携好事例／新潟「弁当プロジェクト」

災害発生時に半壊、全壊レベルで被災した被災地の地元業者や企業が行政と連携し、お弁当を提供した事例です。

### ●中越地震（2004年）

被災した小千谷市では当初、被災された方への食事提供を新潟県に依頼していました。しかし、遠方から運ばれた弁当から異臭が！何とか地元でお弁当を作れないかと考え、行政の担当者が被災した地元の業者へ相談、災害救助法のお金を使い、手配を委託しました。

被災後2週間、ガスが使えない中、プロパンガス会社は煮物・揚げ物、炊飯は米菓企業等分業することで、20人程度で8,000食提供することを可能にしました。

### ●中越沖地震（2007年）

小千谷市のノウハウが柏崎市鮮魚商協同組合へ。被災された方向けだけでなく、外部からの支援者向けのお弁当も手配することができました。

民間で対応したことにより柔軟性も上がり、支援物資の活用や、野菜を追加して栄養改善を図ることもできました。更に、被災された方をお客様扱いしないことで、被災地の経済復興と心の復興につながりました。

避難所で支援漬けになって生活不活発病になるのか？支援者になって大活躍、しかも収入を得るのか？この差は大きいと思いませんか？

## 国内の官民連携好事例／行政と災害支援 NPO の効果的な連携

近年の災害では、行政と災害支援を専門とする経験値の高い NPO との好連携事例も出てきています。

### ●台風19号（2019年）

甚大な被害を受けた宮城県丸森町は災害支援 NPO 一般社団法人 OPEN JAPAN の支援を受け入れました。

OPEN JAPAN は長年の被災地支援経験を生かし、行政の栄養士と相談して許可も取った上で、地域にあったキッチンカーを活用した温かい食事の支援を実施しました。

【写真提供】一般社団法人 OPEN JAPAN



## ●7月豪雨／熊本水害（2020年）



熊本県球磨村では、行政が支援要請を出し、災害支援NPOである公益財団法人 熊本YMCAと一般社団法人ピースポート災害支援センター（PBV）が連携しながら、避難所運営を担いました。コロナ禍の感染を懸念し、炊き出しが実施できない時期もありましたが、食べる支援プロジェクトの連携で、オンライン会議で遠隔地に居る災害栄養の専門職からのアドバイスを受けながら行政との調整を進め、県内の民間支援団体の協力を得て、炊き出しの再開にこぎ着けました。コロナ禍でも食事支援を諦めなかった、行政・NPO・専門職の好連携事例と言えます。

【写真提供】一般社団法人ピースポート災害支援センター（PBV）

本手引きには専門職やNPOの皆さまから教えていただいたノウハウが詰まっていますので、上手く活用頂き、地域で同じような連携が増えることを願っています。

## 海外の官民連携好事例／イタリア

イタリアでは、政府が災害用キッチンカーを保有しています。この災害用キッチンカーは発災と同時に被災地からの要請が無くとも出発でき、速やかに温かい茹でたてパスタ、ステーキや野菜等が組み合わされた機内食のような食事を避難者に届けます。食堂でおいしいワインも時々つく避難所がある等、我慢を当然としないスタンスです。

イタリアには国（市民安全局）としてこれを支える仕組みがあり、災害支援活動の大部分は、登録されたボランティアが行っています。ボランティアシェフとしての定期的な訓練や、団体運営費等も公費でまかなわれています。つまり、避難所運営や食事は民間に任せる方針で、政府がお金を出してシェフ等の人材を平時から育成しているのです。

このイタリアの事例にも、日本の仕組みを変えていく大きなヒントがあるのではないのでしょうか。



【出典】笠岡（坪山） 宣代. 日本災害食学会誌, 2020: 7(1); 15-26.

【写真提供】避難所・避難生活学会

## 5章 民間による支援（共助）に参画してみよう

ここまで、被災地で起きる問題や、災害支援の仕組みについて見てきました。

「すでにお腹いっぱいでもういいや……」とは言わないで！ここからがよいよ本題です。

「自分たちも支援してみたい。でも何からどう手をつければいいのか分からない」という皆さまのために、具体的な支援の項目別に、望まれる手順や、起きがちな問題等を整理しました。一人でも多くの被災された方においしい、栄養バランスの良い、温かな食事を届けるために、ここにある情報をご活用いただけたらうれしいです。

### 1. 民間による物資（食べ物・飲み物）支援

#### Point

現地には行けないけれど、物の支援ならできる……と思う方は多いのではないのでしょうか？大規模災害が発生し、行政からの支援だけでは間に合わず、民間による物資支援ありがたい時もあります。

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、さらに被災地で受け取る側と合意ができていないことが大前提になります。

ニーズの把握ができていない、要らないものが届いてしまうミスマッチ、せっかく集められた物資が住民まで届かず、住民にとっては「支援が足りていない」状況となる、余った物資の長期保存や廃棄……等の問題が生じます。従って、勝手な判断で送付することは絶対に避け、送付する前に被災地域で活動する支援者とコミュニケーションを行い、避難所や周辺地域の在宅避難者などのニーズを把握することが重要です。

([p12 2章 被災地で連携すべき人・組織](#) 参照)

#### ■ 支援先の候補

##### (a) 民間から物資を集めている行政に届ける場合

被災自治体が必要な物資の呼びかけを行う場合があります。公共施設の大型体育館等が物資拠点となり、そこから各避難所等に手配されます。

##### (b) 避難所に直接届ける場合

行政が運営する指定避難所等は、(a)の行政を通じて手配されます。公民館やお寺等、指定避難所ではないところに住民が自主的に避難している場合は、開設当初は行政から認識されていない等の理由で、物資を自分たちで集めている場合もあります。自治体の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ります。

例) 小学校（指定避難所）、公民館（指定外避難所）等

**(c) 災害ボランティアセンター（VC）に届ける場合**

VCに集まるボランティア向けの飲料のニーズがあります。しかし、災害VCの運営に必要な資機材・消耗品・飲料以外は受け付けていない場合があります。

災害VCが設置された施設等に在庫保管スペースと管理をする人手の余裕があれば、物資拠点を併設する場合があります。過去には、災害VCに寄せられた食事に関するニーズに対して、社会福祉協議会やNPOが対応するため、食料の調達を行ったケースもありました。

**(d) 被災地の民間支援者や支援拠点到届ける場合**

被災地では、地域の助け合いの拠点が自主的に作られる中で、被災地の空き施設等を活用し、物資拠点が設置される場合があります。

そもそも周辺地域が被災しているため、受け入れるための人材が不足していたり、運営状況が不安定だったりする場合があります。一方で、被災地・被災された方に一番近い支援拠点として、その効果が認識されつつあり、またコロナ禍での遠隔支援の一環として、被災地の民間支援拠点をサポートする動きも出てきています。

**(e) NPO等の支援組織に届ける場合**

NPO等の活動を通じて、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ケースがあります。また、こうしたNPO等が企業等から食料を調達、または提供を受ける場合があります。食関係の物資支援の専門性を持つフードバンクの場合、大型の受け入れ拠点を持っている場合もあります。

**● 推奨される支援先のルートや拠点の選び方****<例1> 企業等で用意された大量の物資がある場合**

大量にニーズが発生する行政や避難所向けの提供を検討したり、中間支援組織に確認し、受け入れ先を調整したりする必要があります。

**<例2> 少ない量の物資で支援をしたい場合**

知り合いに直接届ける場合等を除き、後述する支援の手順を十分に確認して支援先を検討します。

**<例3> 嚙下食、アレルギー食、ハラル食等要配慮者向けの食を準備できる場合**

まず、物資支援を受け付けている場合には(a)に問い合わせます。対応が難しい場合は、直接届けることができる可能性のある(b)(d)(e)への支援を検討します。地域の団体等で選択肢があれば、嚙下食は福祉事業所、アレルギー食は母子団体、ハラル食は国際交流協会等を検討します。

**■ 支援の手順****① 情報を収集する**

(a) 物資を集める時間、搬送する時間、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、多くのタイムラグが発生することを忘れずに考慮に入れます。

※特に発災直後の被災地では、民間業者の宅配等も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します。また、被災地の負担を軽減するためにも、今本当に必要なのかも十分に検討します。

(b) 何を集めて送るのか決定します。この時、(a)で予想されるタイムラグが発生しても、十分な賞味期限消費期限が残るものに限定します。

(c) (b)で決めた物資につき、(a)で予想されるタイムラグが発生しても、被災地で受け入れが可能か確認します。

組織別	全国域	都道府県域	市町村域
行政情報	内閣府防災情報のページ <a href="http://www.bousai.go.jp/index.html">http://www.bousai.go.jp/index.html</a> (全国の被災状況等)	都道府県行政	市町村行政
災害ボランティアセンター	全社協 被災地支援・災害ボランティア情報 <a href="https://www.saigaivc.com/">https://www.saigaivc.com/</a> (全国の災害ボランティアセンター情報等)	都道府県社会福祉協議会	市町村社会福祉協議会
NPO 等の民間支援	全国災害ボランティア支援団体ネットワーク <a href="http://jvoad.jp/">http://jvoad.jp/</a> (全国のNPO等支援団体の情報等)		

※上記の調整に際し、被災地の受入先とは平時から直接的な繋がりがあることが望ましいです。

繋がりがない場合は、被災地で行われている「情報共有会議」(p17 コラム参照)から情報を入手します。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ことも必要になります。情報共有会議では、行政、社会福祉協議会、NPO等との連携が可能です。

## ②支援物資を梱包して発送（搬送）する

梱包する時は、箱の外に以下のような情報をできる限り分かりやすく表示します。

- ・物資の名称
- ・物資の内容
- ・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

梱包が完了したら、上記情報のほか、箱の総数（ケース数）、到着予定日時、について受入先に最終連絡を入れます。

※この段階で予定していた受け入れ先に断られた場合も、他の受け入れ先に対して強要したりしないようにします。

## ③協力者へ完了の報告

被災地からの報告等を、協力してくれた方々へ伝えます。

※被災地での負担が大きくなるような行き過ぎた報告（報告書、感謝状、条件の細かい写真等）の強要は避けましょう。(p35 コラム参照)

## ④可能であれば継続して支援します。

- ① 情報収集から再度開始します。

## ■被災地の物資支援で起こりやすい問題と解決策

### 各拠点が未整備なことによる受け入れ困難

被災地への物資配送のため、配送拠点がつくれますが、災害が起きて間もない時期は、受け入れ準備が整っていない、物資拠点から避難所等への配送手段が決まっていない、配送担当者・組織が決まっていない等の問題が起き、受け入れが出来ない状況となります。また、避難所等の受け入れ態勢が整っておらず要冷蔵品や要冷凍品が届いても保管ができない等の状況も起きやすくなります。

#### <解決策の例>

- ・災害発生直後は行政による[プッシュ型支援（p22 コラム参照）](#)のトラックや緊急車両が、渋滞で動けなくなってしまうこともあり対応が難しいため、個人レベルの支援物資配送は極力控える
- ・平時ではないため、配送から到着まで時間がかかること、キャパオーバー等で急遽受け入れが難しくなる可能性があることを想定し、他の配送先についても情報収集を行い、臨機応変に対応ができるようにしておく
- ・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被災地の保管状況をよく確認してから手配する

### 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さまざまに入っている等の物資は、物資拠点での仕分けや配布に手間がかかってしまいます。

#### <解決策の例>

- ・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

### 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く、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ります。

#### <解決策の例>

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ため、[「場所別食と栄養の問題のタイムライン」（p9 参照）](#)を参考に、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

### 物資の利用期間や活用範囲が限定され結果的に使われない

平常時よりも配送に時間がかかるため、届いた頃には消費期限・賞味期限切れになっている、もしくは使われないうちに消費期限・賞味期限切れになってしまう場合があります。

提供元から使用用途や条件を（配布先等）を限定して送られている物資も、被災地でうまく活用できずに残ってしまう場合があります。

#### <解決策の例>

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（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

### 情報が不確実／情報の取り方が安易

被災地では募集していないのに、メディアや SNS 等で情報を見かけた人がよく調べずに物資を送ってしまうことで受け入れ側の混乱を招いてしまいます。また、メディアや SNS を見た人が安易にバラバラに問い合わせをしてしまい、行政や物資拠点が問い合わせ対応で忙殺されてしまうこともあります。

#### <解決策の例>

- ・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

### 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ります。一度インターネットや SNS に掲載されてしまうと、その情報は消すことが難しく継続した情報発信になってしまいます。

#### <解決策の例>

- ・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

### 地域の民間事業の妨げになる

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ります。

#### <解決策の例>

- 被災地で営業を再開したお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  
(その際、急に大量に買い占めてしまい、被災地の住民の購入への悪影響がないようにする)

### 連携不足による混乱

企業からの支援は、有償（後から請求）の場合と、無償での提供が混在しています。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ります。

#### <解決策の例>

- 事前に有償なのか無償なのか、明確にしておく

## column

**物資支援は第2の災害？**

近年の災害対応では、災害が起きた際に被災地に大量の物資が届くことを「第2の災害」と呼ぶことがあります。第2の災害と呼ばれる理由は、これまで見てきたような多くの問題が起き、そこに被災地の貴重なヒト、エネルギー、時間、お金が割かれるからです。

新型コロナウイルスが感染拡大した際に、マスクや消毒液などが日本全国で足りなくなりましたが、被災地では当時のように総数が足りないとは限りません。

被災した自治体によっては受け入れる支援物資の品目を限定して公開する等の対応をする場合もあり、自治体のWebサイト等を確認することが重要になります。

特に個人の方の物資支援には難しい点も多いため、できる限りお金での支援を検討してください。

<参考>「物資支援をする前に」（認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード（RSY））

<https://rsy-nagoya.com/volunteer/sizai#1>

## column

**被災地への負担 or 支援元への報告、どちらが優先？**

支援に協力した人や組織等にとって、物資支援に限らず支援をした場合、「その支援が被災地でどう活用されたか」のフィードバックや報告は、今後も支援をするかどうかを検討するために大変重要な情報となります。一方で、支援を受け入れた現地では、一つひとつの支援について詳細な報告をすることが難しい場合も多い状況です。

支援を受け入れる被災地側としては、報告が今後の支援につながることを理解し、支援を届ける側としては、最低限の本当に必要な報告を事前に明確にしておくなど、お互いの配慮が必要不可欠です。

## 2. 民間による炊き出し支援をしよう

パン、おにぎり等の炭水化物が多く、冷たい食事が続きがちな被災地では、一杯の温かいお味噌汁があるだけで気持ちも体も休まります。

しかし、毎日炊き出しを行う負担は小さくなく、実際に炊き出しができる組織も多くはありません。たくさんの被災された方の長期化しがちな避難生活を支えるために、多くの民間組織の炊き出しへの参加が期待されています。是非この章を参考に、皆さんの組織でもチャレンジしてみてください。

### Point

- 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（たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維等）を補える温かい汁物メニューを考える
- ④ 基本的には自己完結できるように準備し、安全衛生管理を徹底し、マナーを守り、地域に迷惑をかける
- ⑤ 要配慮者へのサポートの視点も忘れない（アレルギー等の原材料表示、乳児へのはちみつ禁止等）
- ⑥ 予期しない出来事にも臨機応変に対応する

### ■ 炊き出しが行える可能性のある場所

#### ● 避難所（学校、福祉施設等）

炊き出しの対象者：避難所に避難している方、避難所周辺の指定外避難所に避難している方、在宅避難者、車中泊避難者等

#### ● 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

炊き出しの対象者：周辺の指定外避難所に避難している方、在宅避難者、車中泊避難者等

#### ● 災害ボランティアセンター（VC）の設置場所

炊き出しの対象者：災害ボランティア参加者、災害ボランティアセンター運営スタッフ

### ■ 推奨する手順

下記の①～⑧について確認し、メニュー・食数・日程を想定した上で、受け入れ先候補となる被災地へ問い合わせをするようにします。

#### ① 情報を収集する

被災状況、被災地の特性、炊き出しの対象者、他の支援団体の活動状況等さまざまな情報を収集します。メディアで報道された被災地や避難所等は、炊き出しの支援が集中する傾向にあることも念頭に入れ、偏らないように情報収集します。特に被災直後は行政や災害ボランティアセンター（VC）への問い合わせ自体が負担になります。被災地の知り合いに尋ねたり、被災地に直接足を運んだりする等して情報収集をしましょう。自治体の方針によって、また夏期等の季節には、炊き出しの受け入れを行わない自治体もありますので、事前に情報共有会議等での確認が必要です。必ず被災地の受け入れ窓口を確認の上、実施の判断をしましょう。

## ② 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、提供可能な食数を決めて支援先を検討します。被災地で初めて炊き出しを実施する場合や、経験が少ない場合は、被災直後の数週間は実施を避け、事前に衛生管理の手順を確認する等、自分や自団体の経験値に合わせて被災地入りを考えましょう。

## ③ メニューを決め、事前準備をする

被災地では、野菜や温かい食事が摂れていない傾向があります。栄養バランスや、生ものを提供しない等の食中毒防止の観点も考慮にいれてメニューを検討します。

また、基本的には、被災地の施設や人員、ガスや水道等のインフラを借りる等はなるべく避け、ゴミの片付けを含めて自己完結を前提として炊き出しが実施できるように準備をします。また、被災地の保健所等に問い合わせをして、炊き出し実施時の注意点（衛生管理等）の情報も確認しましょう。

## ④ 配膳方法や手順、タイムスケジュールの検討

昼食や夕食等、事前に調整された時間に間に合うように調理時間を含めて進行手順やタイムスケジュールを考えましょう。提供する器の準備はもちろん、配り方、並び方等を検討すると同時に、感染症対策の準備もしっかり行いましょう。

特に配膳方法については、高齢者等への配慮が必要です。炊き出しに並びたくても身体的に長時間並ぶことができない方もいます。また、食物アレルギー疾患の方への対応として、使用している食品が分かるメニュー表の掲示が望まれます。

### ●東京都福祉保健局

「知って備える。災害時の食中毒予防」（令和元年 7 月作成）

「避難所ですぐに使える食中毒予防ブック」（第 2 版 令和元年 7 月作成）避難所管理者向け

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/shokuhin/saigai/saigai.html>

### ●厚生労働省

「新型コロナウイルス感染予防のために」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2\\_1](https://www.mhlw.go.jp/stf/covid-19/kenkou-iryousoudan.html#h2_1)

## ⑤ 広報の準備

事前に被災地滞在等ができる場合は、チラシ作成や広報の手伝いをする等の協力をしても良いでしょう。

その際、被災地受け入れの負担にならないように心がけます。過度に住民への周知が行われたことで、被災地に混乱を起こした事例もあります。被災地の受け入れ側と相談して周知方法を検討しましょう。

## ⑥ 明るく楽しい食事の場づくりの準備

連携している支援団体があれば、待ち時間や並んでいる時間も楽しめるように工夫します。音楽を流すだけでも雰囲気は変わります。食事の提供以外の場づくりについても検討します。

## ⑦ 片付け・撤収の準備

ここでも自己完結を前提として、ゴミの持ち帰りはもちろん、周辺のゴミ拾い、借りている物があれば確実に返却する、移動した物があれば元に戻す等徹底します。また、片付けや撤収作業の時間を十分に確保できるように、帰りの時間についても余裕をもって計画します。

### ⑧ 「被災された方の声」を次の支援につなげる

被災された方々とコミュニケーションをとる中で、気になった点については、被災地で受け入れてくれた方々や支援者につなぐように心がけます。

### ■ 炊き出しにおける衛生管理

被災地では、被災地域全体で衛生状態が悪化すること、洗浄や殺菌の資材が不足すること、大量調理に不慣れたスタッフが炊き出しに携わること、喫食者（避難者）の体が弱っていること等から、食中毒が発生しやすい状況にあります。喫食者、食事担当スタッフ、調理者それぞれに衛生管理が必要です。

#### ① 喫食者（食事を提供する時に喫食者へ注意喚起します）

- ・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ようにし、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。

#### ② 食事担当スタッフ

- ・作業前の手洗いをしっかりとる。
- ・配給する食品の賞味期限・消費期限を必ず確認する。
- ・受け入れ物資がある場合は、受け入れた日付を記入する。
- ・食品は賞味期限・消費期限を確認しながら、期限が早いものから出す。同じ日であれば、届いたものから出す。（先入れ先出し）
- ・食品は冷暗所等、適切な温度管理の下で保管する。
- ・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。

#### ③ 食事担当スタッフのうち調理をする方

- ・体調の悪い方は担当から外れる。
- ・食材料は賞味期限・消費期限を確認する。
- ・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分以上の加熱が、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です。中心までしっかりと熱がとおるように調理する。
- ・調理器具の洗浄、殺菌を徹底する。
- ・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

<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-10600000-Daijinkanboukouseikagakuka/1b.pdf>

### ■ 要配慮者等個別対応の必要性

要配慮者とは、妊産婦、乳幼児、慢性疾患・食物アレルギーを持つ方、高齢者、障がいを持つ方等のことです。何が入っているかわからないので食べられない人や、炊き出しに並ぶことが難しい人もいます。これらの方々への食事については「[支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう](#)」（p 46～参照）の項を参照してください。知識をもって対応していきましょう。

日常生活と同様に、災害の時も個別対応は必要です。要配慮者への食事提供だけではなく、仕事等で全員が同じ時間に食事を摂れない場合も考慮しましょう。炊き出しで作った料理の保管については、保健所との確認も必要です。

### ■ 炊き出し支援で起こりやすい問題とその解決策

#### 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の理由で、炊き出しが施設管理者や保健所等から禁止されることがあります。消防法上無理がある施設管理者としては、施設をできるだけ早く通常利用へ戻したいという思いもあります。

##### <解決策の例>

- ・平時から訓練などを通じて、行政、施設管理者、地域住民等で顔が見える関係性をつくる
- ・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

#### 受け入れ先がない

電気・ガス・水道等のインフラが復旧しておらず、断られることがあります。被災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があります。

##### <解決策の例>

- ・電気・ガス・水は自己完結できるように準備する
- ・衛生管理が行える十分な環境を整備する
- ・スタッフが被災地入りして情報収集を行い、被災地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・スーパー等の再開状況によっては、「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る場合があります。

##### <解決策の例>

- ・事前の情報収集で、近隣の飲食店の営業状況を確認し、営業の邪魔にならない時間帯やメニューにする
- ・炊き出し用の食材や調理器具等を近隣商店・スーパーで調達し、被災地域経済の復興も併せて支援する（その際、急に大量に買い占めてしまい、被災地の住民の購入への悪影響がないようにする）

### 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があります。メディアで取り上げられた被災地や避難所に偏ってしまうこともあります。

#### <解決策の例>

- ・事前に炊き出しメニューと時間帯の連絡を行い、調整しておく
- ・行政の提供する弁当等と重複する場合等には、炊き出しはおかず1品にする等の調整をする
- ・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し、食材を持ち帰る準備しておく

### 急な変更対応

被災地の状況は刻々と変わっています。炊き出しや弁当とのダブルブッキング、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、急遽キャンセルされることもあります。

逆に支援側が急にキャンセルをすると、被災された方に食事が届かないことになりかねません。実施することが決まったら、キャンセルはしないようにしなければなりません。

#### <解決策の例>

無駄にならないように天候や別の支援先候補も事前に調べておく

## ■ 関連する情報のリンク紹介

- 「炊き出し & 場作りの知恵袋」前編  
(アレルギー支援ネットワーク (レスキューストックヤード監修) )  
<http://alle-net.com/wp2/wp-content/uploads/2018/04/69fa5e0209f6dffc0c00188d2cb5a1e4.pdf>
- 「炊き出し & 場作りの知恵袋」後編 / アレルギー関連情報等  
(アレルギー支援ネットワーク (レスキューストックヤード監修) )  
<https://alle-net.com/wp2/wp-content/uploads/2018/04/4bc7918922f53a0a200594fe183c62eb.pdf>
- 「子ども食堂あんしん手帖」  
(一般社団法人全国食支援活動協力会 / 炊き出し等集団調理の安全・衛生管理情報集)  
[https://www.mow.jp/pdf/0718\\_kodomoshokudo\\_annshinn.pdf](https://www.mow.jp/pdf/0718_kodomoshokudo_annshinn.pdf)
- 「赤十字奉仕団 災害時炊き出しレシピ集」(日本赤十字社)  
[http://www.jrc.or.jp/activity/volunteer/results/200303\\_006102.html](http://www.jrc.or.jp/activity/volunteer/results/200303_006102.html)
- 「～災害時こそ美味しく食べたい ほっと (HOT) メニュー～ 炊き出しレシピ」  
(静岡赤十字病院 栄養課)  
[https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/wp/wp-content/uploads/2019/08/h27\\_04\\_recipe.pdf](https://www.shizu-eiyoushi.or.jp/wp/wp-content/uploads/2019/08/h27_04_recipe.pdf)

## ●「食事ホッとカード」

(みんなでつくる災害時の食生活支援ネットワーク)

[https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/104975\\_337589\\_misc.pdf](https://www.pref.okayama.jp/uploaded/life/104975_337589_misc.pdf)

## ●「熊本発ミニ炊き出しレシピブック」

<http://mini-takidashi.jp/>

## column

## 被災された方はお客様？高齢者はみんな座って待つ？

炊き出しというと、一般的には支援者が食事を用意して、被災された方々に配るというイメージがありますが、被災された方は本当にそれを求めているのでしょうか？また、そのやり方は復旧復興につながる有効な支援になるのでしょうか？

過去の災害では、避難所にいる被災された方に対して、炊き出しに限らず支援者が何でもしてしまい、お客様扱いをしたことで徐々に被災された方がわがままになっていき、自立した元の生活に戻るのに時間がかかってしまったケースがありました。高齢者でも、被災前は日常的に家事や買い物、家庭菜園など活発に活動されていた方にとっては、避難先での「座っていいよ」という声掛けにより、活動量が減ったり、身体機能が落ちたりして、元の生活に戻ることが難しくなってしまうケースもあります。

こういった過去の教訓から、炊き出しの内容や栄養面の検討はもちろん重要ですが、どう参加を促すか？についても同様に考えることで、ほんの一部ではありますが被災前の生活に戻るきっかけづくりになります。また、役割をもって人に「ありがとう」を言われることで心の復興にもつながりやすくなります。

一方で、同様に被災された方でも、ご家族を亡くされる、自宅や職場が被災して先の生活が見通せない等、人によっては気持ちが落ち込んでしまっている場合もあるので、無理強いをさせないことも大切です。

被災前の生活に近づけるための促しも、無理強いをさせない気持ちに寄り添った支援も、被災された方一人ひとりの状況が違い、正解がないことが難しいのですが、支援者の気持ちを押し付けず、なるべく一人ひとりに丁寧に対応していくことが重要ではないでしょうか。

### 3. 在宅避難者への支援をしよう

#### Point

被災地では、避難所にいる方だけが支援の対象ではありません。さまざまな事情で避難所へ行けない被災された方が発生します。ペットを飼っているから、持病や障がいなどで集団生活が難しいから、小さい子どもがいて周りに迷惑をかけるから、移動手段が無いから……

最近の災害では避難の呼びかけが早くなっている分、動ける住民が先に避難所に入り、高齢であったり病気だったり、移動にも時間がかかり、より支援が必要な方が避難所に入れない、という事態も発生しました。またコロナ禍では密を避け避難所に入る人数が制限されるため、在宅避難が増えることも予想されます。

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ましょう。

#### ■被災地の状況

避難所で避難生活を送っている場合は、どんな生活をして、何を食べているか、健康状態はどうか等、ある程度支援者側から見て状況が把握しやすいですが、在宅避難をされている方々の状況は把握が難しくなります。

また、被災された方自身も、避難所にいる場合と比べると行政等のさまざまな支援情報が得にくい状況があり（制度支援、物資配布、炊き出しの情報等）、支援が届くのが遅れがちになります。

#### ■支援のポイント

##### ①在宅避難者の食事状況の確認

在宅避難者に、避難所で配布される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等の確認が必要です。行政は手が回らずつかめていないことが多く、また NPO 等で調査が行われるケースもありますが、これまでの被災地では限定的な把握にとどまっていた。

ニーズ把握の調査が行われていない場合、調査から支援を行うか、他組織と連携して以下のような役割分担を行い、支援体制を構築する等の仕掛けが必要になります。

- ・避難所に来られていない住民 = 在宅避難者の候補者リストの作成
- ・在宅避難者のアセスメント調査の実施（食事状況についても聞き取り）
- ・調査結果に基づく見守り、物資支援、配食等の検討
- ・定期的に地域で集まる場の開催 ※感染症まん延時は注意

##### ②食事支援のニーズがある場合の物資支援や炊き出し

物資支援や炊き出しについては、各章をご覧ください。

特に炊き出しは、集まりやすいように地域の公民館等の場所を確保し、継続して行われることが望まれます。その際、避難所での炊き出しより広報の難易度が上がりますが、被災地の支援組織と連携して、できるだけ多くの人に情報が伝わるように工夫をしましょう。被災地の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ります。

## ■ 在宅避難者が陥りやすい問題と解決策

### 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軒の訪問が必要で、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です。また、水害や土砂災害は地図上である程度被災状況が分かりますが、地震被害は隣接している、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状況です。

#### <解決策の例>

- ・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

### 時間的／物理的／経済的に買い物や調理ができないために食事ができない

被災した家の片付けや役所の罹災手続き等他にやる事が多く、被災された方・支援者共に、食事に対する優先順位が低くなり、改善が遅れてしまう場合があります。

近隣のスーパー等が営業していない、車が被災して買い出しができない人もいます。また、被災による経済的な困窮のために、調理器具の購入を後回しにしてしまい、調理ができない状況で暮らし続けている避難者もいます。

#### <解決策の例>

- ・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、被災地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

### 情報が入らない

災害時には、平時の情報共有で活躍する回覧板も機能しません。自宅で避難していると情報は自分で取りに行かないと得ることができないので、炊き出し情報、イベント情報等が入手しにくくなっています。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のも実情です。

#### <解決策の例>

- ・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

## 4. 被災で経済的に困窮された方等への調理家電、調理器具、食器等の支援をしよう

### Point

被災地の問題は福祉的な問題と深く関係します。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してしまいます。そして、法律を根拠にした行政支援では生活再建に限界があり、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ます。

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ます。それは心と体の健康をつくる、大事な支援になるのです。

### ■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の大半は使えなくなり、災害前にしていたような満足のいく調理ができていないことが多い状況となります。

#### 仮設住宅入居後の不足

仮設住宅に入居される方は、元々住宅にあった家電や調理器具は被災して失っています。仮設住宅へ入居する際に一部の家電が支給されることもありますが、必要なものが十分にそろわない状況も多くなります。

#### 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出てきます。

### ■調理家電等を必要とする方のいる場所

- ・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

### ■支援のポイント

基本的な手順は、[p30の物資支援](#)の項を参照下さい。

生活に困窮されている方は、情報弱者になっている場合が多いため、調理家電配布の際には、支援の適切な対応（基礎支援金を含む各種の被災者救済制度への申し込み、支援団体・支援者へのつなぎ）がされているか、漏れがないかの確認を併せてすることが推奨されます。

また、被災によって初めて経済的困窮者になってしまった場合、適切な社会的支援の仕組みや制度を知らず、支援組織とつながっていない場合があります。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、災害前の状況を把握、被災前からの元々の問題なのか、災害による問題かを見極め、必要であれば適切な支援とつなげます。

## ■被災で経済的に困窮された方等への支援で陥りやすい問題と解決策

### 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ており、調理家電・調理器具支援の必要性はあまり認知されていません。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も出てきます。平時であれば付帯設備は利用者負担が原則であり、災害時は想定されていません。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ります。

#### <解決策の例>

- ・自立した食生活のために調理家電・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しておく

### 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」事象についての実態把握はまだ不十分です。被災地内だけの支援者では被災された方の生活実態の把握が難しく、もしくは共有するまでに時間を要します。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方が出てしまいます。

また、行政や社会福祉協議会の見守り支援との連携が不足すると、支援の重複やムラが発生します。被災地での調理器具等の支援は、行政が窓口になるケースや、NPOが窓口になるケースがあります。被災した自治体によって異なりますので、都度行政や中間支援組織に確認をしてください。調理器具等の現物を提供いただく場合や、調理器具を購入するための寄付金として支援をすることも可能です。

#### <解決策の例>

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、被災された方支援・見守りのための地域支え合いセンター、行政、支援団体とで連携し、各組織の訪問活動の中からできるだけ状況を把握し、情報共有を行う

### 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ります。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ます。

#### <解決策の例>

- ・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

## 5. 支援をする時は、要配慮者にも気を付けよう

### Point

これまで見てきた、1～5の支援をする時に欠かせないのが要配慮者への視点です。

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などが当てはまります。要配慮者は、災害が発生した場合に情報把握、避難、生活手段の確保等の活動が、円滑かつ迅速に行いきくい立場に置かれます。また、災害発生から復興するまでの間、社会的な支援やこれまで利用していたサービスは、限定されてしまう恐れがあります。

要配慮者は普通の食事が摂りにくく、対象者の状態によって対応すべきことはさまざまです。まずは避難所運営者に食事での対応が必要な要配慮者がいないかを確認しましょう。当該要配慮者への食事対応が困難である場合は、医療チームや食事対応が必要な要配慮者への支援を中心に活動するJDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）に対応を依頼してください。

一方、専門職ではない私たちが少し気を付けるだけで、要配慮者が助かることもあります。ここでは、どのような点に気を付けるべきなのか、そのポイントをまとめました。

### ■ 食事での対応が必要な要配慮者とその対応例

#### 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

乳児への栄養補給は、感染症予防の観点から母乳が勧められます。母乳が足りない場合、母乳育児でない場合、育児用ミルクで栄養を補います。粉ミルクの場合は、哺乳瓶やそれに代わるコップ、水が必要となります。

**水について** ミルクに使用する水には必ず飲料用の水を使用します。硬度（ミネラル）が高いと腎臓に負担がかかり消化不良を引き起こす恐れがあるため、軟水を使用することが望ましいです。輸入品のミネラルウォーターは硬度の高いもの、非殺菌のものもあるためできるだけ国産の水を使用します。また、給水車による汲み置きの水はできるだけ当日に給水されたものを使用するようにしましょう。

**温度について** ミルクを作る熱湯の温度は、諸外国では70℃以上、日本では80℃以上が推奨されています。

**哺乳瓶について** 哺乳瓶がないときの代替手段として、紙コップやカップ、スプーンの利用があります。哺乳瓶を持っていても、十分に消毒ができないことが考えられるため、哺乳瓶以外での授乳方法を周知させる必要があります。

**その他** 一回の授乳で残ってしまったミルクは、細菌増殖の恐れがあるので再利用せず捨てます。離乳食が必要な乳幼児に関しては、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ります。

## 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

妊婦および授乳婦には、避難所においてもできる限り食事を食べてもらうことが必要です。十分な食事の提供に加え、できるだけビタミンやミネラルを摂取することが求められます。特に妊婦では、流産のリスクや胎児の神経系の発達にも影響を与えることから、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ことが必要となります。

妊娠期は基礎代謝の増加に対応するため、妊娠していないときよりも栄養を摂取することが必要です。また、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ため、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ります。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です。

授乳婦の授乳に際しては、赤ちゃんとお母さん双方のストレス緩和のため、トラブル防止のためにもプライベートな空間の確保が望めます。マタニティブルー（産後うつ）にも注意が必要です。

## 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

少子高齢化が進んでいる日本では必然的に、被災された方の中に多くの高齢者がいます。特に避難生活では、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ります。そのため、できるだけ多くの人が、高齢者に対して気を付けるべき点や、さらなる支援が必要かどうかを見立てる視点を知っていると、専門職につなぐためにも大変役立ちます。

高齢者にとって、食事についての支援は、免疫力の維持やフレイル予防に重要です。

楽しく食事ができる環境づくりとあわせ、（１）口腔機能・嚥下機能の低下、（２）食事量・たんぱく質摂取量の不足、（３）水分量の不足に気を付けてください。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ことも重要です。

避難生活が長引くことで、高齢者がだんだんに弱ってしまうことを防ぐためには、早めの対策が必要です。特に、重篤な病気がない場合は、おおむね 75 歳以上の高齢者において、食事や水分摂取の状況が、以下のチェックリストに該当するかを確認し、必要に応じて栄養士等の専門職に相談しましょう。

### （１）口腔機能・嚥下機能の低下について

- 1) （普段入れ歯を使っている場合）入れ歯を使って食事をしていますか。
- 2) 災害前と比べて食べるのが遅くなりましたか。
- 3) 水やお茶等を飲むときにむせこむことがありますか。
- 4) のどに食べ物が残る感じがしますか。

上記の項目に 1 つでも該当する場合は、栄養士等の専門職に相談しましょう。むせこみながら無理に水や食料の摂取を続け、気管に入ってしまうと、誤嚥性肺炎となる危険があります。

### （２）食事量・たんぱく質摂取量の不足について

- 1) 食べる量が減っていますか。
- 2) おかず（肉や魚、卵等の料理）を毎日 1 食以上食べていますか。

上記の項目に1つでも当てはまる場合は、本人が食べられない理由を聞いて、食べられるように工夫をしてみましよう。工夫例の一部を下記に示します。

#### <工夫例>

- ・ ご飯だけでは食が進まない場合は、漬物・佃煮、海苔、ふりかけ等を利用する。
- ・ インスタントの汁物の提供があれば利用する。
- ・ 提供されているご飯が硬くて食べにくければ、汁物を使って雑炊にする。
- ・ やわらかい食品、とろみの付いた食品等、高齢者本人の状態に合わせた食べやすい料理を選択する。

食事の量や質の低下は、長期にわたるとフレイルにつながります。どのような工夫をすれば食べられるようになるのかわからない場合や、上記のチェック項目に当てはまる場合は、栄養士等の専門職への相談が必要です。

フレイルの予防には運動も大切です。また、体を動かすことで、食欲が出てくる場合もあります。元気に避難生活を乗り切るためには、無理のない範囲で、体を動かす工夫も大切です。

### (3) 水分量の不足について

- 1) トイレが近くなるため、水分を控えていますか。
- 2) トイレの回数が少なくなりましたか。
- 3) 口の中がねばつきますか。
- 4) 唾が少なく、唾をぐんと飲みこめないことがありますか。
- 5) 便秘や下痢がひどくなりましたか。
- 6) 手の甲をつまんで離れた跡が3秒以上残りますか。
- 7) 足がむくむ。靴下の跡が10分以上残っていますか。
- 8) たんが絡んだ咳が出ますか。

1) 2) の場合は、十分な水分摂取ができていないと考えられます。これらに該当したら、脱水症を防ぐために、十分な水分摂取を勧めましょう。高齢者はのどの渇きを感じにくく、一度にたくさんは飲めない場合が多いため、時間を決めて少しずつ飲む等の工夫をしてください。改善が見られず、長期にわたって水分摂取量が少なくなってしまう場合は、栄養士等の専門職に相談しましょう。

3) ~ 8) の項目に1つでも該当する場合は、すぐに栄養士等の専門職に相談しましょう。脱水症の可能性が高く、至急の対応が必要な場合があります。

<参考> 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室  
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  
<https://www.nibiohn.go.jp/eiken/info/pdf/kourei.pdf>

### 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（調理後の除去は不可）
  - ・献立による使用食品の提示

誤食を防ぐため、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ます。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は、原材料表示の確認が必要です。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必要があります。アルファ化米は米アレルギーでなければ食物アレルギーを持つ方も食べられますが、五目ご飯等、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ので、原材料表示の確認が必要です。

アレルギー対応食を配布する際、特定のアレルギーを持つ方を優先させます（牛乳アレルギー患者用粉ミルクは牛乳アレルギー児に）。

### 慢性疾患を持つ方（糖尿病・腎臓病・心臓病・呼吸器疾患・肝臓病・高血圧症等）

- 望まれる食品：
  - ・提供食品、料理のエネルギー量や栄養量の提示
  - ・提供食品、料理の食塩量の提示

### 障害を持つ方

食事に関して、特別な支援が必要な障害を持つ方もいらっしゃいます。嚥下機能の障害がある場合は、高齢者と同様の対応が必要です。

まずは、以下の項目を確認しましょう。

- （１）災害前と比べて、食事量は減っていますか。
- （２）おかず（肉や魚、卵等の料理）を毎日１食以上食べていますか。

上記項目に１つでも当てはまる場合は、きちんと食事が食べられるように、食事の種類や形態等を工夫しましょう。特殊栄養食品が必要な場合は、支援が得られるまでに日数がかかるため、早めに専門職に伝える必要があります。

また、発達障害や精神障害等は、外見からは分かりにくい障害です。こだわりが強く、決まったものだけしか食べられない「偏食」がある場合もあります。このような障害は「わがまま」と思われがちで、周囲からの理解が得られず、孤立しがちとなります。対応が難しい場合は栄養士や保健師等の専門職につなぎ、本人や家族が避難生活を乗り越えられるように支援する必要があります。

### 文化・宗教上の理由で食べられない食品がある方

- 望まれる食品：
  - ・原材料表示のある食品
  - ・食べられない食品の除去
  - ・献立による使用食品の提示

# 6章 資料編

ここでは、5章であげたようなさまざまな支援を実行するために役立つ資料を集めてみました。どうぞ活用ください。

## 1. 被災された方向け案内ツール

食事の支援をする時に持っている便利なリーフレットです。対象者別に分かれており、6言語に翻訳されたバージョンもあります。避難所で掲示したり、キッチンカーに張り付けたり、チラシのように配ったり……ぜひいろいろな使い方を試してみてください。

### (1) 一般向け 食・栄養リーフレット

**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。


**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

**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。

**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。**

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 公益社団法人 日本栄養士会

### (2) 一般向け衛生管理 リーフレット

2. 衛生管理リーフレット

**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、食後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（特用上記参照）
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食料品は冷蔵庫で保管しましょう。
- ・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）
- ・調理用ポットやお湯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。

**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）
- ・調理用ポットやお湯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。

**下痢や嘔吐にかかった時の衛生管理**

**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、田舎（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。**


国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 公益社団法人 日本栄養士会

### (3) 一般向け 高齢者リーフレット

#### 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繋がります。

- 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、水分摂取が少なくなります。食事が減ると、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、水分をしっかり摂ることが大切です。
- 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頼みたら、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ずる方、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てみましょう。  
 ◆ 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。食べることだけでなく、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



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
公益社団法人 日本栄養士会

4. 高齢者リーフレット

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、嚥下の状態が悪い方もご相談ください。

#### 血圧が高めの方へ

食卓や、睡眠不足、不安感などで血圧は高くなります。非常に難しいとは思いますが、できるだけ雑談をとり、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、以下のようなおことも大切です。

- ▶ 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、散歩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、以下の点に気を付けましょう。

- ▶ できるだけ糖分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、糖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。

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
公益社団法人 日本栄養士会

### (4) 一般向け 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット

#### 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、トイレに行く回数が増えるため、水分を控えがちです。  
 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、一回当たりの食事が減らされてしまいます。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、抱っこしてあたたかしましょう。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。



国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
公益社団法人 日本栄養士会

3. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦リーフレット

#### 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ゃべりや動きが出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  
 ・飲水 [ 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



（出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より改訂・追加）

#### 液体ミルク

2018年8月に解禁された液体ミルクは、糖質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。人工乳器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「専門家向け相談窓口」または「赤ちゃん肥満プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引書」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ね  
 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、お粥を加えて、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

**アレルギーがあるお子さんへ**  
 炊き出しに含まれる食品とし（豆、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疑う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

- \*全モノと、十分に火が通っていない食べ物、乾燥剤がない
- \*塩分はなるべく控えめに
- \*食器やスプーンは清潔に

国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
公益社団法人 日本栄養士会

各種リーフレットは下記よりダウンロード可能です。

- 国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所  
国際栄養情報センター 国際災害栄養研究室 災害時の栄養情報ツール  
[https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info\\_saigai.html](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html)
- 避難生活を少しでも元気に過ごすために <一般の方向けリーフレット・専門家向け解説>  
[https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info\\_saigai.html#05](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai.html#05)
- 6 言語翻訳版 (English/ Spanish/ Tagalog/ Hangu/ Vietnamese/ Chinese)  
[https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info\\_saigai\\_global.html](https://www.nibiohn.go.jp/eiken/disasternutrition/info_saigai_global.html)

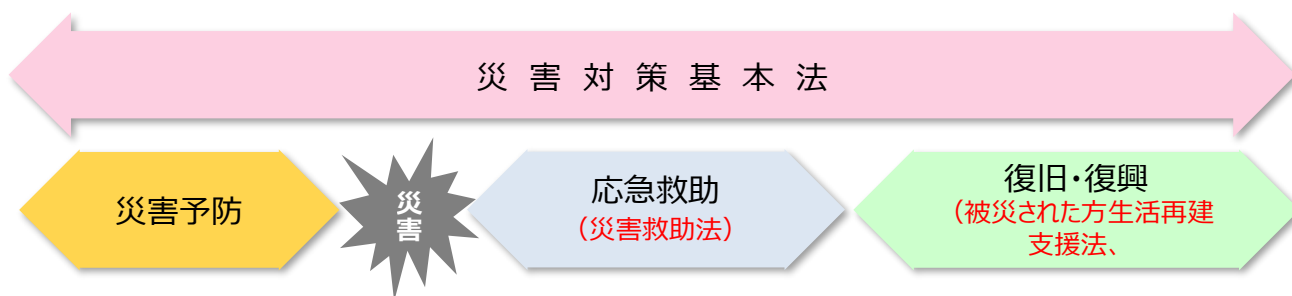
## 2. 災害時の食と栄養支援に関する法律

日本の災害に関わる法律は、大きな災害が起きるたびにその経験を踏まえて徐々に改正されていますが、この手引きでは、食と栄養の支援に関わる主なものを抜粋して記載しています。

耳慣れない言葉も多いと思いますが、自分が被災された方になった時のためにも、知っておいたほうが良い内容を多く含んでいます。支援に関わる前に、ぜひ一度お読みください。

### ■日本の災害対策法制の全体像

日本の災害対策法制は、災害の予防、発災後の応急期の対応、及び災害からの復旧・復興の各ステージを網羅的にカバーする「災害対策基本法」を中心に、各ステージにおいて災害類型に応じて各々の個別法によって対応する仕組みとなっています。担当省庁は内閣府です。



### ■災害対策基本法（1961（昭和36）年制定）

#### <目的と概要>

- ・災害から国土と国民の命・財産を守るための基本法
- ・国、地方公共団体及びその他の公共機関が必要な体制を整備し、責任の所在を明らかにすると共に、防災計画の策定、災害予防、災害応急対策、災害復旧等の措置等を定めることを求めている

#### <食と栄養に関する内容>

- (1) 国及び地方公共団体とボランティアとの連携
- (2) 住民等の責務
  - ①災害応急対策又は災害復旧に必要な物資若しくは資材又は役務の供給又は提供を業とする者：事業活動の継続的な実施、国又は地方公共団体が実施する防災関連施策への協力
  - ②住民：食品、飲料水その他の生活必需物資の備蓄、自発的な防災活動への参加、過去の災害から得られた教訓の伝承等、防災への寄与
- (3) 防災に必要な物資及び資材の備蓄等の義務（物資及び資材の備蓄、整備、点検等）
- (4) 円滑な相互応援の実施のために必要な措置（協定の締結、共同防災訓練の実施等）
- (5) 物資供給事業者等の協力を得るために必要な措置（物資供給事業者等との協定の締結等）
- (6) 自衛隊への災害派遣の要請
- (7) 生活環境の整備
  - ①避難所における生活環境の整備等（良好な居住性の確保、当該避難所における食糧、衣料、医薬品その他の生活関連物資の配布及び保健医療サービスの提供等）
  - ②避難所以外の場所に滞在する被災者についての配慮（必要な生活関連物資の配布、保健医療サービスの提供、情報提供等）

## ■災害救助法（1947（昭和22）年制定）

### <目的と概要>

- ・国が地方公共団体、日本赤十字社その他の団体及び国民の協力の下に、応急的に必要な救助を行い、被災された方の保護と社会の秩序の保全を図ることを目的とする法律
- ・本法が適用された場合は救助の実施主体が市町村から都道府県に移り、都道府県が救助の要請、及び最大50/100の費用負担を行う（残りは国が負担、市町村の負担はなしとなる）

### <食と栄養に関する内容>

#### (1) 救助の内容

- ①炊き出しその他による食品の給与及び飲料水の供給
    - ・費用の限度額：1人1日あたり1,160円（3食分）
    - ・救助期間：災害発生の日から7日以内
  - ②被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与
    - ・費用の限度額：被災状況、季節、世帯人数により変わる
    - ・救助期間：災害発生の日から10日以内
- 詳細は欄外 内閣府資料参照

#### (2) 対象事例：避難所における温かく栄養バランスのとれた食事のために

- ・保健師、栄養士、調理師などの炊き出しスタッフの雇上げ
- ・炊き出しのための食材、調味料、調理器具の購入、炊事場の確保や簡易調理室の設置
- ・被災者用の弁当等の購入

## ■炊き出しその他による食品の給与の一般基準

対象者：避難所に避難している者、住家に被害を受け、又は災害により現に炊事のできない者

費用の限度額：1人、1日当たり1,180円以内（1人平均かつ3食の合計として）

救助期間：災害発生の日から7日以内

対象経費：主食費、副食費、燃料費、炊飯器・鍋等の使用謝金又は借上費、消耗機材費、雑費

※下線部は特別基準の設定が可能なもの。

### <主な留意事項>

- ・炊き出し等の給与については、避難所に避難しているからとか、炊事ができない状況にあるからというのみで単に機械的に提供するのではなく、近隣の流通機構等とも勘案しながら実施すること。
- ・握り飯、調理済み食品、パン、弁当等を購入して支援する場合の購入費は、炊き出しの費用として差し支えない。
- ・避難所での炊き出しが長期化する場合には、できる限りメニューの多様化、適温食の提供、栄養バランスの確保等、質の確保について配慮するとともに、状況に応じて管理栄養士等の専門職の活用も検討すること。
- ・避難所ではなく、自宅において避難生活をしている方が避難所に炊き出し等の給与を受け取りに来た場合も対象となる。
- ・避難所における避難者以外の職員やボランティア等の食事については、対象とならないこと。

## ■ 飲料水の供給の一般基準

対象者：災害により現に飲料水を得ることができない者

救助期間：災害発生の日から 7 日間以内

対象経費：①水の購入費

②給水又は浄水に必要な機械又は器具の借上費、修繕費及び燃料費  
(機械：自動車、給水車、ポンプ車)

③浄水に必要な薬品又は資材費であって、当該地域における通常の実費  
(薬品：ろ水器及び直接浄水するカルキ等、資材：ろ水器に使用するフィルター等)

※下線部は特別基準の設定が可能なもの。

### <主な留意事項>

- ・災害により現に飲料水を得ることができないかどうか救助の判断基準であるので、住家の被害は問わない。
- ・避難所などで炊き出しとともに提供するペットボトル等の飲料水は、飲料水の供給ではなく、炊き出しその他による給与に含める。
- ・水道事業者が本来行うべき配水管の修理等や仮配管の設置費は認められない。同様に新たな水源を開発するボーリング調査や井戸さらい等に要する費用も対象外である。
- ・「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づき供給される生活用水や防疫目的で使用される資材、薬品等は対象とならない。

## ■ 被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与の一般基準

対象者：住家が全半壊、全半焼、流出、床上浸水により、生活上必要な被服、寝具、その他生活必需品を喪失又は損傷により使用することができず、直ちに日常生活を営むのが困難な者

費用の限度額：別記の通り（住家の被害の程度、被災時期（夏・冬）、世帯人数によって基準額が異なる。

救助期間：災害発生の日から 10 日以内

対象経費：①被服、寝具及び身の回り品（洋服、作業着、下着、毛布、布団、タオル等）

②日用品（石けん、歯みがき、トイレトーパー等）

③事用品及び食器（炊飯器、鍋、包丁、ガスコンロ、茶碗、皿等）

④高熱材料（マッチ等）

※下線部は特別基準の設定が可能なもの。

### <主な留意事項>

- ・法による被服、寝具その他の生活必需品の給与又は貸与は、現物をもって行うものであるから、現金給付は勿論のこと、商品券等の金券によることも認められない。なお、義援金の配分等を法外で行う場合はこの限りでない。
- ・被服等の給与はすべて、世帯単位で行われることから、費用の限度額についても各世帯単位で見えていくこととなり、必要な場合は各世帯ごとに費用の限度額に関する特別基準を設定することとなる。
- ・この救助は、見舞制度ではないので、各世帯の被災状況を確認することなく、一律に生活必需品を同数配布する等の運用は厳に慎むこと。

別記 被服、寝具その他生活必需品の給与又は貸与に係る救助費用の限度額

(1) 住家の全壊、全焼又は流出により被害を受けた世帯

季別 (※)	1人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯	5人世帯	6世帯以上 一人増すごとに加算
夏季	18,800円	24,200円	35,800円	42,800円	54,200円	7,900円
冬季	31,200円	40,400円	56,200円	65,700円	82,700円	11,400円

(2) 住家の半壊、半焼又は床上浸水により被害を受けた世帯

季別 (※)	1人世帯	2人世帯	3人世帯	4人世帯	5人世帯	6世帯以上 一人増すごとに加算
夏季	6,100円	8,300円	12,400円	15,100円	19,000円	2,600円
冬季	10,000円	13,000円	18,400円	21,900円	27,600円	3,600円

※ここでいう夏季とは、4月1日から9月30日までの間をいい、冬季とは、10月1日から翌年3月31日までの間をいう。この季別は災害発生の日をもって決定することとなる。

●内閣府 防災情報のページ

災害対策基本法

<https://elaws.e-gov.go.jp/document?lawid=336AC0000000223>

災害対策基本法の概要

[http://www.bousai.go.jp/taisaku/kihonhou/pdf/kihonhou\\_gaiyou.pdf](http://www.bousai.go.jp/taisaku/kihonhou/pdf/kihonhou_gaiyou.pdf)

災害救助法

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/kyuujo/pdf/siryu2-1.pdf>

災害救助法の概要

<http://www.bousai.go.jp/taisaku/kyuujo/pdf/siryu1-1.pdf>

### 3. 専門職による災害支援チーム

被災地では、Disaster（災害）の頭文字Dや、Japanの頭文字J、Assistanceの頭文字A、Teamの頭文字Tがついた似たような略称を持つ、さまざまな専門職による災害支援チームが活躍しています。

食事は健康な心と体に欠かせないものであるからこそ、医療・保健・福祉等のさまざまな分野における支援とも密接に関係します。食事の支援で被災された方について何か気が付いたり、困ったことが起きたりした場合はこれらの専門職につながしましょう。

#### (1) 公益社団法人 日本栄養士会 災害支援チーム (JDA-DAT)

乳幼児、妊産婦、高齢者やアレルギーを持つ方等、食・栄養的に配慮が必要な方＝要配慮者への支援を行う、栄養士による専門チーム。

##### 1) 目的

被災地内の医療・福祉・行政栄養部門と迅速に協力し、緊急栄養補給物資の支援等、状況に応じた栄養・食生活支援活動を通じ、被災地支援を行うこと

##### 2) 特徴

- (a) 災害発生後 72 時間以内に行動できる機動性
- (b) 大規模災害に対応できる広域性
- (c) 栄養支援トレーニングによる専門的スキル
- (d) 食料の調達、移動手手段の確保等を自身で行う自己完結性

##### 3) 支援内容

###### (a) 情報収集

被災地の医療・福祉・行政栄養部門と連携した、情報の収集・伝達・共有化

###### (b) 緊急栄養補給物資の支援

必要物資の内容・量の把握、物資の手配・分配の指揮、特殊栄養食品ステーションの設置

###### (c) 栄養補給

被災施設・避難所等における責任者の許可の下での、個人に対して直接栄養補給の支援の実施

###### (d) 対応の困難な被災された方への支援：医療機関への連絡等の対応

##### 4) 緊急時 災害対策本部 03-5425-6555（非常時のみ設置）

##### 5) 詳細情報 日本栄養士会 HP <https://www.dietitian.or.jp/jdadat/>

## (2) その他

略称	名称	備考
JMAT	日本医師会災害医療チーム (Japan Medical Association Team)	発災 72 時間以降は撤退
AMAT	全日本病院協会災害医療支援活動班 (All Japan Hospital Medical Assistance Team)	
DMAT	災害派遣医療チーム (Disaster Medical Assistance Team)	業務調整員：救命救急士・薬剤師・放射線技師・臨床検査技師・臨床工学技士・コメディカル・医療事務員等。主に急性期（48 時間以内）に活動
PCAT	日本プライマリ・ケア連合会プロジェクト (Primary Care for All Team)	医療、福祉、介護、保健に関わる専門職で構成。プライマリ・ケアとは身近にあって、何でも相談にのってくれる総合的な医療のこと。亜急性期から慢性期にかけて長期の医療・保健の包括的支援の実施
日本赤十字	日本赤十字	医師・看護師等で構成
DPAT	災害派遣精神医療チーム (Disaster Psychiatric Assistance Team)	精神科医やコメディカル等で構成、都道府県が組織
JRAT	大規模リハビリテーション支援関連団体協議会 (Japan Disaster Rehabilitation Assistance Team)	リハビリテーション科医師、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師、ケアマネジャー、義肢装具士、そのほか医療福祉関連職で構成。リハビリテーションにより、生活不活発病等の災害関連死予防に取り組む
DHEAT	災害時健康危機管理支援チーム (Disaster Health Emergency Assistance Team)	厚生労働省が組織。公衆衛生の医師、保健師、薬剤師、管理栄養士、事務等 5 人程度で構成。水や食糧、感染症、廃棄物等の分野で活躍。
DWAT	災害派遣福祉チーム (Disaster Welfare Assistance Team)	精神保健福祉士、社会福祉士等で構成。避難所で介護や福祉サービス実施。
DMORT	災害死亡者家族支援チーム (Disaster Mortuary Operational Response Team)	医師、歯科医師、看護師、臨床心理士、救急救命士、災害調整員等で構成。遺族へのケア、遺族や遺体に関わるスタッフの心のケアの実施
JHAT	日本災害時透析医療協働支援チーム (Japan Hemodialysis Assistance Team in disaster)	医師、看護師、臨床工学技士等で構成。災害において透析医療を継続するための支援活動を実施
日本看護協会	日本看護協会災害支援 Ns	
JDA-DAT	日本栄養士会災害支援チーム (Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)	
—	災害歯科保健医療連絡協議会	
CPAT	臨床心理士支援チーム (Clinical Psychologist's Assistance Team)	
DJAT	災害派遣柔道整復チーム (Disaster Judothapist Assistance Team)	
災プロ	災害鍼灸マッサージプロジェクト	
—	(公社)全日本鍼灸マッサージ協会災害対策委員会	

## 4. 被災地に入る時には念入りに準備をしよう

炊き出し等のために初めて被災地に入る時には、どんな服装で、何を持っていけばいいかわからないものです。災害発生から間もない時期にはインフラが整わない不便な状況で活動をする可能性も大きいので、被災地の方々に迷惑をかけないためにも自立・自給自足の前提でしっかり準備をしていきましょう。もちろん、元気に支援活動を行うため自分のために栄養バランスの摂れた食料の準備も忘れずに。

### ■活動時の服装（汚れてもいい服装）

- 底の厚い靴／災害状況によっては安全靴
- 雨合羽（雨天時）
- 防寒服
- 耐油性ロングゴム手袋
- 防塵マスク
- ヘルメット
- ゴーグル
- ヘッドライト
- リュックサック
- ウェストポーチ（貴重品用）
- 上履き

### ■個人用物品

- 現金
- 健康保険証（コピー不可）
- 常備薬
- 体温計
- トイレトペーパー
- 水
- 水筒・食器
- 食料
- ゴミ袋
- 洗面道具
- 着替え
- 寝袋
- カイロ

### ■食・栄養支援（個人用）

- エプロン
- 三角巾
- マスク
- 衛生用品（消毒用アルコール、ウェットティッシュ等）
- 使い捨て手袋

### ■事務用品（事務局用）

- PC
- 携帯電話
- デジタルカメラ
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯
- 各種充電器
- 延長コード
- 事務用品（ポスター用紙、付箋紙、はさみ、セロテープ、ガムテープ、ホチキス、ダブルクリップ、油性マジック、ボールペン、ファイル、バインダー等）

## 食べる支援プロジェクト(たべぷろ) 参加組織・メンバー

(組織名五十音順 2022年9月現在。★印は世話役)

- 山崎 一郎 (公益財団法人味の素ファンデーション (TAF) 専務理事) ★
- 原 裕樹 (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) ★
- 三浦 優佳 (公益財団法人味の素ファンデーション (TAF) 栄養士) ★
- 高見 啓 (株式会社伊藤園 広域法人営業第1部 第4課 グループリーダー)
- 寺村 勝治 (株式会社伊藤園 マーケティング本部 販売促進部 第5課 課長代理)
- 姜<sup>かん</sup> 明子 (株式会社オレンジページ 常務取締役)
- 井上 留美子 (株式会社オレンジページ エディトリアルコンテンツ部 ムック担当 編集者)
- 鈴木 誠 (株式会社木の屋石巻水産 営業二課)
- 坪山 (笠岡) 宜代 (国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 国際災害栄養研究室 室長) ★
- 山田 英夫 (一般社団法人食品ロス・リボンセンター 代表理事)
- 明城 徹也 (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) ★
- 照井 佑徳 (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) 事業担当) ★
- 佐々木 裕子 (仙台白百合女子大学 人間学部 健康栄養学科 教授)
- 下浦 佳之 (公益社団法人日本栄養士会 専務理事、JDA-DAT 総括) ★
- 渡邊 潤 (公益社団法人日本栄養士会 危機管理室長) ★
- 前田 昌宏 (日本生活協同組合連合会 組織推進本部 社会・地域活動推進部 サステナビリティ推進グループ 地域・コミュニティ担当)
- 日下部裕子 (日本赤十字社 事業局 パートナーシップ推進部 ボランティア活動推進室 青少年・ボランティア課 ユース・ボランティア係長)
- 上島 安裕 (一般社団法人ピースボート災害支援センター (PBV) 事務局長)
- 木村 充慶 (一般社団法人 FUKKO DESIGN 理事)
- 宇田川 真之 (国立研究開発法人防災科学技術研究所 災害過程研究部門 主幹研究員)
- 大塚 理加 (国立研究開発法人防災科学技術研究所 災害過程研究部門 国家レジリエンス研究推進センター 特別研究員)
- 神田 主税 (三菱地所株式会社 開発推進部 エリアマネジメント推進室)
- 鬼丸 美穂 (三菱地所株式会社 3×3Lab Future キッチン担当)
- 清水 かおり (森永乳業株式会社 市乳統括部 市乳マーケティンググループ 管理栄養士)
- 長谷川久仁夫 (森永乳業株式会社 市乳統括部 市乳マーケティンググループ 市乳マーケティンググループ長)
- 須賀 智子 (Crops -Food × ESD Design-)
- 鳥山 祐加子 (Crops -Food × ESD Design-)
- 大室 直子 (WFP 国連世界食糧計画 日本事務所 民間連携担当)
- 岩淵 智広 (WFP 国連世界食糧計画 日本事務所 民間連携推進 コンサルタント)
- 石森 昌子 (プロボノ参加)

## おわりにー

この膨大な情報量の手引きを手にとって下さったこと、ここまで読み進めて下さったこと、本当に有難うございます。

この手引きは、食べる支援プロジェクト(たべぷろ)のメンバーで議論してきたことを踏まえ、多職種・多組織のネットワークを活かし、それぞれの知見を集めて作成致しました。

しかし、まだまだ足りない視点や誤解・誤認識などもあると思います。  
是非、お気づきの点がありましたら、ご指摘や、修正のご提案を頂けると助かります。

そして・・・

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・健康被害予防手段です。

是非、この手引きをご活用いただき、心と体の健康を作るおいしい、温かい食事支援への参加を是非ご検討ください。

一人でも多くの被災者の方の笑顔のために。一人でも多くの皆さんの参画を、いつでもお待ちしております。

食べる支援プロジェクト (たべぷろ)