

# 災害時の備え していますか？

## 食の備え

アレルギー対応食品



少なくとも  
日ごろから **2週間分** 用意を！



水は飲食用として1日1人3ℓ 必要です。  
生活用なら雨水を利用してもOKです。

## 緊急時…確認する・まわりに伝える

災害時、周りの人（特に食事を配る人）に  
アレルギーがあることを知らせましょう

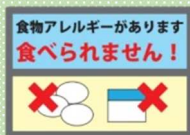
炊き出しや非常食ではアレルギー表示を確認することが大切です。  
食品包装材で確認することは方法の一つです。



「緊急時のおねがいカード」「食物アレルギーを知らせる表示カード」「災害用ビブス」など利用しましょう。

<p>20 年 月 日現在</p> <p><b>緊急時(災害時)のおねがい</b></p> <p>私はアレルギーを持っています。 私が倒れている場合には、救急車(119)を呼んで、病院へ大急ぎ運んでください。 <b>すぐに寝んでください。</b></p> <p>氏名 _____</p> <p>生年月日: 年 月 日 _____</p> <p>年齢: 歳 _____</p> <p>性別: 男・女 _____</p>	<p>私は 食物アレルギー</p> <p>喘息 アトピー性皮膚炎</p> <p>その他 _____ です。</p> <p>症状は 嘔吐 じんましん</p> <p>嘔吐 下痢 呼吸困難 _____ が出ます。</p> <p>私は _____ で、アナフィラキシーショックを起こしたことがあります。</p>	<p>私は</p> <table border="1"> <tr> <td>えび</td> <td>かに</td> </tr> <tr> <td>くろみ</td> <td>小麦</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>アーモンド</td> <td>あわび</td> </tr> <tr> <td>いくら</td> <td>オレンジ</td> </tr> <tr> <td>イワナ</td> <td>いか</td> </tr> <tr> <td>キウフルーツ</td> <td>牛肉</td> </tr> <tr> <td>さけ</td> <td>そば</td> </tr> <tr> <td>鶏肉</td> <td>バナナ</td> </tr> <tr> <td>ひげナガ</td> <td>もも</td> </tr> <tr> <td>りんご</td> <td>ゼラチン</td> </tr> </table> <p>にアレルギーを起こします。</p>	えび	かに	くろみ	小麦	卵	そば	アーモンド	あわび	いくら	オレンジ	イワナ	いか	キウフルーツ	牛肉	さけ	そば	鶏肉	バナナ	ひげナガ	もも	りんご	ゼラチン	<p><b>かかりつけ医院</b></p> <p>病院名: _____</p> <p>住所: _____</p> <p>電話番号: _____</p> <p>エビペンを所有 有・無 _____</p> <p>服用薬: _____</p>
えび	かに																								
くろみ	小麦																								
卵	そば																								
アーモンド	あわび																								
いくら	オレンジ																								
イワナ	いか																								
キウフルーツ	牛肉																								
さけ	そば																								
鶏肉	バナナ																								
ひげナガ	もも																								
りんご	ゼラチン																								

▲緊急時のおねがいカード  
入手方法は認定NPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。



▲表示カード



▲ビブス

避難用リュックに  
プラスしよう



アレルギーっ子用  
持ち出しグッズ

- 飲料水・アレルギー対応の非常食  
(主食・おかず・好きなお菓子)
- 粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ(乳児の場合)
- 食器(器・割り箸・使い捨てスプーン)
- 薬(1週間分程度)
- 緊急時のおねがいカード・表示カード  
・ビブス等、除去食品を明記できるもの
- 書くもの(油性ペン等)・メモ帳

余裕があればおすすめ!

- パッククッキング用品  
(カセットコンロ・ガスボンベ・鍋  
耐熱ポリ袋・ゴミ袋  
※詳細は裏面へ！)

命を守るため、  
周りに知らせることを  
本人に伝えておきましょう!



## 参考資料

- 認定NPO法人レスキューストックヤード  
「地域のみんで考えよう!アレルギーっ子にやさしい防災」
- 日本小児アレルギー学会  
「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」
- 日本小児臨床アレルギー学会  
「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」
- 農林水産省  
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

参考サイト アレルギーについて正しい知識を身につけて  
疾患の治療、管理、予防をしましょう。



厚生労働省/日本アレルギー学会  
「アレルギーポータル」サイト



認定NPO法人アレルギー  
支援ネットワーク

## 日ごろから地域・仲間を大切に

災害時、最初に助け合うのはご近所さん

・地域の防災訓練に参加し日頃から自主防災  
会の方など、地域の方に話をしておきましょう。



# パッククッキングの方法

簡単で  
衛生的

ガス  
電気・水  
困難時

個別の  
対応可

洗いものいらずで簡単！  
パッククッキングとは…

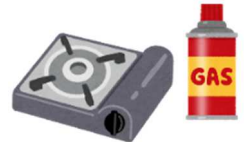
食材を耐熱性のあるポリ袋に入れて、鍋等で加熱する調理法

よい点

- 1 素材の風味やうまみを逃さない。
- 2 パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- 3 パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けが楽。

## 【用意するもの】

高密度ポリエチレン袋・カセットコンロ・ガス・鍋・ふた(中の見えるもの)  
鍋底に入るサイズの皿・はさみ・ tong ・菜箸



食材と調味料をポリ袋に入れたら、具材を混ぜ合わせ味をなじませます。水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱すると袋の中の空気はふくらむので、破裂しないようにねじり袋の上の方でしっかりと結びます。



鍋半分位の水とお皿（ポリ袋が鍋底にくっつき破れることを防止）を入れて湯を沸かします。



熱が通りやすいように、食材を平らに広げて鍋に入れます。  
\*出し入れの際はやけどに注意しましょう。



沸騰後、火を小さくして沸点を保ちながら 20 分加熱する。  
空気が少し入ってふくらむと火の通りが悪いので途中上下を返す。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまや tong で取り出します。袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり。

## 注意点

- ① ポリ袋は、耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01 mm の無地でマチがないものを使う。
- ② 1 袋に入れる量は 1～2 人分を目安にする。
- ③ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

## 【ごはん】

材料  
米 90ml  
(1/2 合)  
水 110ml

## 作り方

- ① ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いてねじり上で結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れて、20 分加熱し火を止め 10 分そのまま蒸らす。