

# 避難所運営管理者様へのお願い



## ～食事提供における衛生管理について～

避難所において、弁当や支援物資の支給を行う場合は、食中毒予防の観点から食品の取扱いに注意する必要があります。

以下の内容を守っていただきますようお願いいたします。

### お弁当について

- ・避難所に届いた弁当は、早めに（1時間以内）食べていただくようお願いしてください。チラシを作成していますので、弁当と一緒に配布するか、配布場所に掲示してください。
- ・食べ残しや余った弁当を後から食べることを防ぐため、弁当ガラの回収の徹底をお願いします。

※回収する場所を決め、配布数と回収数が一致しているか、確認をお願いします。

### 食事提供全般について

- ・食料品は、冷暗所で保管しましょう。
- ・食事の提供前に手を洗いましょう。
- ・アルコールで手指消毒をしましょう。
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食品に手で直接触れないようにしましょう。（袋の上から触る、ビニール袋を手袋にする等）
- ・缶詰などの加工食品は、開封したら早めに食べるよう、残ったものは廃棄するようお知らせしてください。

※口をつけて飲んだ飲料（ペットボトル、缶、ストロー）は、開封日時を記入して、その日のうちに（早めに）飲み切るようお知らせしてください。

【問い合わせ先】

(TEL \_\_\_\_\_)

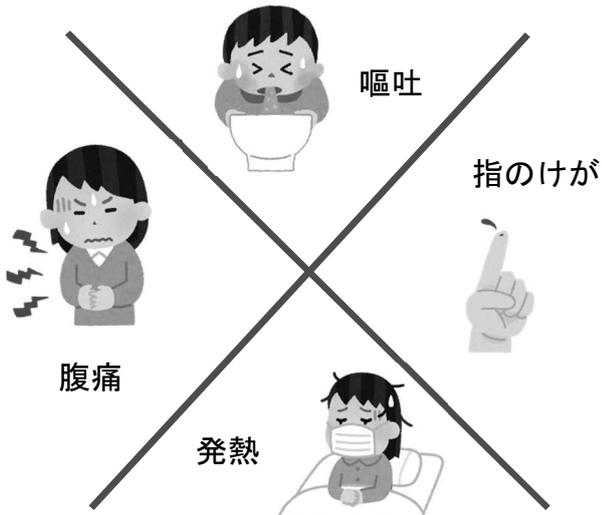
# 調理や配食を担当される方へ

～食中毒予防のため次のことを守りましょう！～



## 体調をととのえる

こんな時は配食できません！



## 身だしなみをととのえる

使い捨て  
手袋

マスク  
鼻まできんとおおう

清潔な衣服



## 作業の前に手をよく洗う



石けんを使って  
しっかり洗う。

手洗い後は  
消毒液を使う。



## 清潔な器具を使ってしっかり加熱！



清潔な調理器  
具を使う。

食品は、中心  
部までしっかり  
加熱する



【問い合わせ先】

(TEL \_\_\_\_\_)

# 炊き出しを担当される方へ

食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってください。

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。

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。

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。使い捨て手袋を着用する。

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おく。

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。

直接食品に触れる時は、使い捨て手袋を使用すること

\* 使い捨て手袋を着用した後、アルコール消毒をする。

調理後、概ね 2 時間を超えたものは、提供せずに廃棄すること

\* 早めに食べるように伝える。

【問い合わせ先】

(TEL \_\_\_\_\_)

(出典：「宮崎県災害時行政栄養士活動マニュアル」H31.3)



# 調理器具や直接手で 触れる部分などの消毒



## 消毒方法

### ◆調理器具の消毒

食器等を水洗いした後、消毒液に5分以上浸し、水でよくすすいで乾燥させる。

### ◆直接手で触れる部分の消毒

ペーパータオル等に消毒液を染み込ませ、ドアノブ・机等を拭き取る。

## 消毒液の作り方

濃度が **0.02% (200ppm)** の消毒液を作ります。

ペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤（約10ml）を2Lのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ、200倍の水溶液を作ります。



ペットボトルキャップ2杯分  
（約10ml）の塩素系漂白剤



ペットボトル 2L

## ★消毒液作成の注意点★

- 使用する時は、換気を十分に行ってください。
- 有毒なガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないてください。
- 皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した時や目に入った時は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。

## ★消毒液使用上の注意点★

- 子どもの手の届かないところに保管してください。
- 誤飲防止のため、ペットボトルには「消毒液」と表示し、濃度を記載してください。
- 直射日光を避け、高温のところに置かないでください。

【問い合わせ先】

(TEL \_\_\_\_\_)



# 吐物やトイレの消毒



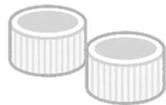
## 吐物（吐いたもの）の処理方法

- ◆吐いたものは、素手で触らない様に手袋を着用する等気をつけながら、使い捨ての布やペーパータオルなどできれいに拭き取る。
- ◆吐いたところは、作成した消毒液をペーパータオルなどにしみこませて拭く。
- ◆拭きとったものは、手袋と一緒にビニール袋に入れ、外にもれないようにして捨てる。
- ◆終わったら手を洗う。

## 消毒液の作り方

濃度が **0.1% (1,000ppm)** の消毒液を作ります。

ペットボトルのキャップ2杯分の塩素系漂白剤（約10ml）を500mlのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ、50倍の水溶液を作ります。



ペットボトルキャップ2杯分  
（約10ml）の塩素系漂白剤



ペットボトル1本分  
（500ml）

## ★消毒液調整の注意点★

- 使用する時は、換気を十分に行ってください。
- 有毒なガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないてください。
- 皮膚への刺激が強いので、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した時や目に入った時は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。

## ★消毒液使用上の注意点★

- 子どもの手の届かないところに保管してください。
- 誤飲防止のため、ペットボトルには「消毒液」と表示し、濃度を記載してください。
- 直射日光を避け、高温のところに置かないでください。

【問い合わせ先】

(TEL )

## 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。



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ったら、積極的にとりましょう。



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。



食欲がない、かたい物が食べにくいなど、お困りの点がありましたら。医療・食事担当スタッフにご相談ください。



### 食べる時に…

できるだけ直接接触らずに、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。

### チェック

『水分をとりましょう』  
『身体を動かしましょう』

については、

**裏面**にあります。

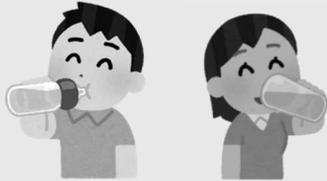


食事でお困りの点がありましたら、医療・食事担当スタッフにご相談ください。

## 水分をとみましょう

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。

水分が不足すると左記のような症状がおこりやすくなります。



脱水 ・ 心筋梗塞 ・ 脳梗塞



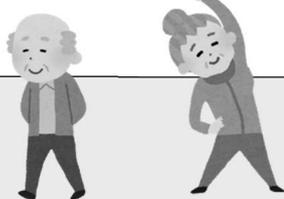
エコノミークラス症候群 ・ 低体温 ・ 便秘

## 身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃると思いますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。

健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- ・ 脚の運動  
(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



### チェック

『食事は取れていますか』  
『食べるときは・・・』

については、  
**裏面**にあります。



## ～ 必要な方はお知らせください ～

- ・ 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。



【問い合わせ先】

電話：

担当：

## 避難所生活をお元気に過ごすため

# 下痢・嘔吐のある方へ

### 【生活】 手洗いをしましょう。

- ※特に排便後、便を取り扱った時は、石鹸で十分に洗い、よくすすぐ。
- ※手ふきタオルも常に清潔な状態にする。
- ※特に吐しゃ物を取り扱った時は十分に洗う



### 【食事】

## 下痢があるとき

### ①出来るだけ水分を摂るようにしましょう。

お茶、飲料水、  
スポーツ飲料、  
栄養強化の  
ジュース類



### ②温かい物を少量ずつ食べるようにしましょう

※特に冷たい物、炭酸、  
アルコールを含むもの  
は避ける。



### ③よく噛んで食べましょう。



### ④次の食品は控えましょう。

生食…刺身、生野菜サラダ  
硬いもの、繊維の多いもの…貝類、干物、  
くん製品、山菜類、セロリ、漬物



### ⑤少し食べられる様になれば、お粥・煮込みうどんなどを食べてください。



### 【食事】

## 嘔吐があるとき

### ①乳製品・柑橘類は避けましょう。



### ②症状がおさまり次第、上記にある「下痢があるとき」の食事に変えていきます。



食事で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。

【問い合わせ先】

担当： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

## 避難生活を少しでも元気に過ごすために

### 1. ママ 肩の力をぬいて

困ったことは、医療・食事担当スタッフに相談しましょう。



### 2. とれるときに水分を

飲み物が十分なかったり、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがち・・・

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

### 3. 食べられるチャンスに少しずつでも

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

### 4. 食べ物の種類が増えてきたらビタミンを

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

### 5. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します

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

### 6. 赤ちゃんやママはできる範囲であたたかく

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

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



## 大事なことはママと赤ちゃんが疲れすぎないことです

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

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

### 粉ミルクの作り方

＜準備するもの＞

- 哺乳ビン（なければ、紙コップ、スプーン等でもOK）

\*使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください

- 軟水 { 井戸水は ×      給水車の水は当日中に使いましょう  
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで

＜ミルクの作り方＞ 手は清潔に



やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯を哺乳ビンに注ぎます



粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます



混ざったら、直ちに冷やします。  
\*水は、哺乳瓶のキャップより下に当てます



手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です

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

### 液体ミルク

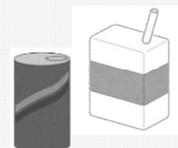
2018年8月に解禁された液体ミルクは、調乳なしでそのまま飲ませることができます。よく振ってから、飲ませてください。飲み残しは捨てましょう。

人工乳首がついていないタイプは、清潔な紙コップ等で与えると便利です。

室温（25℃以下）で保存してくださいね。

詳しくは「専門家向け解説資料」または

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



### 離乳食はこんな方法でも

避難所では赤ちゃんのご飯も心配ですよ

5-6カ月の赤ちゃんなら、母乳やミルクで代用を

7-11カ月の赤ちゃんなら、スプーンでつぶしたり、お湯を加えて、おかゆ状に

12カ月以降の赤ちゃんなら、炊き出しのご飯に味噌汁を入れて「かんたんおじや」

作ったり、よく煮た大根や芋なら大丈夫



\*生モノと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対あげないでください

\*塩分はなるべく控えめに

\*食器やスプーンは清潔に

#### アレルギーがあるお子さんに

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

医療スタッフにご相談ください

# あなたの元気がみんなの元気！！

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

## 1. 水分をしっかりとみましょう

血行や血圧や血糖をコントロールするためにも水分をしっかりとることが大切です。

水分が不足すると、右のような症状が表れやすいので注意しましょう。



## 2. しっかり食べましょう

体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。



ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。



ご飯類は温めたり、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。



### チェック

『飲みこみにくい方へ』  
『身体を動かしましょう』

については、  
**裏面**にあります。

食事で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。

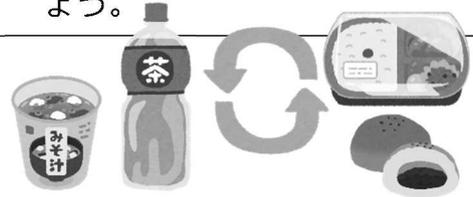
### 3. 飲みこみにくい方へ

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



- ☆食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ☆食品と水分を交互にとりましょう。

☆食事をする時には、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。



☆袋に入っている状態の時に、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、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



**チェック**

『水分をしっかりと取りましょう』  
『しっかりと食べましょう』

については、

**裏面**にあります。



～ 必要な方はお知らせください ～

- ・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。
- ・高血圧・糖尿病向けの資料もあります。



【問い合わせ先】

電話：

担当：

避難生活をお元気に過ごすために

## ⚠️ 血圧が高めの方へ

### □ 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。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ったら、積極的にとりましょう。



### □ 水分をとりましょう

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



脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘

### □ 血圧が高めの方へ

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

● 水分を十分にとりましょう。

● 下半身を温めましょう。

● 身体を動かしましょう。軽い体操、室内や外を少し歩くことがおすすめです！

● 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。

食事で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。



【問い合わせ先】

担当： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

避難生活をお元気に過ごすために



## 血糖値が高めの方へ

### □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。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ったら、積極的にとりましょう。



### □水分をとりましょう

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



脱水・心筋梗塞・脳梗塞・エコノミークラス症候群・低体温・便秘

### □血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。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、食べ物が飲み込みにくい方、義歯の状態が悪い方もご相談ください。

●できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分をとりましょう。

●食事量が減っているため、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。

●食事は一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。

●食べる時には、よく噛んで時間をかけて食べましょう。

食事で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。



市町栄養士協議会 西播磨ブロック作成

(参考：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 日本栄養士会作成資料)

【問い合わせ先】

担当： \_\_\_\_\_

電話： \_\_\_\_\_

配付された食品は、期限表示に関わらず、保管せず  
にすぐに食べましょう！



- \* 食品の取り置きは、食中毒の危険性を高めます。
- \* 食中毒を予防するため、配付されたら、取り置きせずすぐに食べましょう！
- \* 食べ残した場合は、思い切って廃棄しましょう！

日付： / 時間 : 保健師・栄養士

問い合わせ先：

電話（ — ）