



# 災害時における栄養・食生活支援 についての情報交換会

平成23年3月11日におきた東日本大震災より1年半以上が過ぎました。練馬区でも被災地の支援を行うとともに平成24年3月に「練馬区地域防災計画」の抜本的な見直しを行いました。

新しい計画では、「自助」「共助」「公助」のうち、特に「共助」において区民相互や区民と区が、日頃から顔の見える関係を築き、相互の「絆」を強めておくことが視点となっています。

これからの練馬区の災害時における栄養・食生活支援の検討を進めていくために、「顔の見える関係」をキーワードに練馬区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の皆様方と情報交換会を行いたいと思います。栄養士・管理栄養士として災害に対して、共通認識を持ち、それぞれの立場で、今後の対策に力を合わせていきたいと考えています。また、実際に被災地支援を経験された方の発言も募集中です。多くのご参加をお待ちしております。

日時	平成25年2月1日(金)	午後6時30分～8時30分
会場	練馬区役所本庁舎地下 多目的会議室	
対象者	区内在住・在勤の栄養士・管理栄養士	
内容	1 練馬区における災害対策について 2 被災地支援の体験談 3 グループワークによる情報交換	
講師等	練馬区保健所長	細川 えみ子 震災対策担当課防災力レッジ担当係長 中村 実樹 他
申込方法	1月18日(金)まで、下記担当に電話でお申込みください。 事前アンケートをお送り致します。	
定員	60名	

【担当】練馬区健康部健康推進課  
栄養指導担当係 齋藤  
電話(5984)4679

## 区が協働で実施を予定している事業

1	事業の区分	<input checked="" type="checkbox"/> 新規事業 <input type="checkbox"/> 既存事業の協働化
2	事業名	災害時にも平時にも使える「アイデア満載サバイバルレシピ集」の作成
3	現状と課題 および 事業の目的	<p>■ 現状と課題</p> <p>首都直下地震などの大災害の発生時には、電気やガスなどのライフラインの停止や物流の寸断など、生活を送るうえで様々な制約が生じることが想定される。</p> <p>区では、災害時に備えて、避難拠点で飲料水や簡易な食料などを備蓄している。また、東日本大震災以降、各家庭でも備蓄への意識が高まっている。</p> <p>しかし、被害の状況によって、食料などを十分に確保ができない場合も想定される。そのため、各家庭において、日常からの備蓄品や冷蔵庫などに残っている食材などを活用して、健康管理に努めるなどの工夫を凝らして、できるだけ自分自身で困難な状況を乗り切るための取り組みが求められている。</p> <p>■ 事業の目的</p> <p>災害時を想定した食材・調理器具により簡単に調理でき、かつ栄養面にも配慮した「サバイバルレシピ集」を作成し、区民に周知することで、災害時でも健康な区民生活が継続できるようにする。</p> <p>また、日頃の食事の中でも活用できるようにレシピを工夫し、平時から健康的な食生活を推進するとともに、災害に対する備えや意識の向上を図る。</p>
4	協働相手に 期待すること	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 使う側の立場に立った、区民の視点を活かしたレシピ集の作成</li> <li>2 「災害対策」と「健康推進」の視点からのレシピ集の作成</li> <li>3 平時からレシピ集を活用する仕掛け（平時から活用することで災害時にも役立つことが期待できる）</li> </ol>
5	事業実施 予定期間	平成 25 年 4 月 1 日 から 平成 26 年 3 月 31 日 まで
6	事業費 (概算)	100 万円（区が負担する経費） <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシピ集の印刷費（20,000 部）</li> <li>・料理の写真撮影を行う際のカメラマン等の人件費</li> <li>・料理の写真撮影を兼ねた調理講習会に係わる食材料費</li> </ul>
7	担当部署	震災対策担当課

# いざという時の食に備えて

～普段からの準備があなたの命を守ります～

練馬区

大きな災害時には、流通がまひし、食品の確保が難しくなるため、日頃からの食の備えが大切になります。普段から、ひとりひとりが災害時に必要なものを考え、具体的な備えをしておくことで、大切な命が守られます。

## ポイント1 災害発生時、すぐに使えるものを！

取り出しやすく、家族がわかる保管場所に



練馬区公式アニメキャラクター  
ねり丸 ©練馬区

### 食品以外のもの

下記を参考にしましょう

### ポイント3 あると便利！調理用品

持ち出し用には重さも注意！  
持ち出し用の重さは“5～6kg”

### 【保管方法】

- すぐに取り出しやすく、目に付きやすい場所に保管しましょう。
- 屋外に分けて保管する、自家用車のトランクに飲料水や一部携帯用に分けることも良いでしょう。
- 家族全員がその保管場所を知っておくことが大切です。

## ポイント2 非常食の備えは3日分を目安に

家族構成に応じて準備しましょう

3日分の非常食リスト(1人分の量)

	食品名	数量
主食	レトルトのごはん、おかゆ、アルファ米、米 長期保存パン等	9食
主菜副菜	缶詰(肉・魚・野菜類) レトルト食品(肉・魚・野菜類)	9食以上
嗜好品	アメ・ビスケット(長期保存用)、チョコレート 果物缶詰、栄養補助食品(ビスケット状・ゼリー 状・ドリンク状) ※お好みの物の準備を	適宜
その他	飲料水は、1人1日3リットルを目安に備える	

## 食物アレルギーや慢性疾患のある方へ！

災害時には、特別な食品の確保が難しくなります。普段から使い慣れている食品の買い置きが大切です。

## 買い置きしたい食品の例 日頃から利用できる長期保存(ランニングストック)が可能な食品を買い置き、非常時に役立てましょう

「台所の備蓄」として、予備の飲料水やレトルト食品、缶詰の他、乾物や保存のきく野菜、いも類など1週間分の備蓄が望ましいでしょう。

- 買い置きした食品は、賞味期限を確認して普段の食事に利用しながら入れ替えましょう。

### 主食

- ・真空パックもち
- ・米：水がない時は無洗米が便利



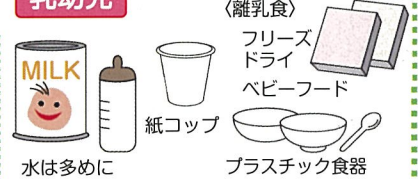
### 主菜



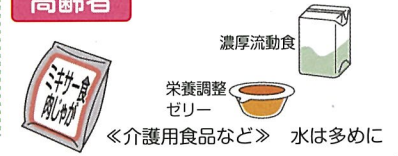
### 副菜



### 乳幼児



### 高齢者



## ポイント3 あると便利！調理用品

衛生的で、安全な食品の取り扱いのために



水が出ない時に、こんな工夫ができます。



## ポイント4 温かい食事をするために

体にやさしい、ほっとする食事

電気もガスもない場合



備蓄食品でこんな料理ができます。

