

食卓から元気と笑顔と安心を

“ともに”学ぶ

食卓からはじめる
災害への備えのための
食育BOOK



長野県立大学 健康発達学部 稲山貴代



生活協同組合コープみらい 千葉県本部



千葉県立保健医療大学 中村彩希

はじめに

災害が発生すると、水や電気、ガスなどのライフラインが途絶え、私たちの暮らしは大きく制限されます。慣れない環境での避難生活や不自由な暮らしは、身体的な負担だけでなく、不安や緊張といった心理的なストレスも引き起こします。こうした状況の中で、体調を崩さず、生活を立て直していくうえで、食事が果たす役割は決して小さくありません。

災害時の食事については、これまでの調査や実践の中で「平常時の食生活の延長線上にある備え」が重要であることが明らかになっています。自治体やメディアでは、1週間分の食料備蓄が推奨されていますが、特別に「非常食」としてそろえるには、保管場所や価格の面でハードルを感じている方も少なくありません。そこで注目されているのが、日常的に使う食品を少し多めに備え、食べた分を補充する“ローリングストック”です。これは、非常時の栄養を確保するだけでなく、食べ慣れた食品による安心感をもたらす有効な方法です。

本冊子は、これまでの知見をもとに、日常の食卓から無理なく始められる災害への備えを整理したものです。特別な知識や準備を新たに増やすのではなく、普段の食生活を見直し、理解を深めることによって、いざという時にも落ち着いて行動できる力を“ともに”はぐくむことを目指しています。

この冊子が、日常の食卓を見つめ直すきっかけとなり、災害への備えを自然に取り入れる第一歩となることを願っています。

稲山 貴代 長野県立大学教授 コープデリ連合会有識者理事
管理栄養士 博士(スポーツ医学)



目次

■ 第1章 健康的な食卓のととのえ方

- 1 バランスのとれた食事の基本
- 2 主食・主菜・副菜のそろった食事と健康との関係
- 3 朝・昼・夕の食べ方のヒント
- 4 いつもの食事のバランスチェック
- 5 食べている量(エネルギー)のバランスの測り方

知る

納得する

スキル

やってみる

さらに知る

■ 第2章 食卓をととのえるための商品の見方

- 1 知っておきたい食品の表示:安全
- 2 知っておきたい食品の表示:品質
- 3 知っておきたい食品の表示:健康
- 4 市販食品でバランスのよい食卓のととのえ方
- 5 長期保存可能食品の活用

知る

知る

知る

やってみる

さらに知る

■ 第3章 災害に備えた食卓のととのえ方

- 1 災害時の栄養・食生活
- 2 災害時の食卓と食品を備える心構え
- 3 災害に備えるための食品
- 4 災害時の食事のために備えるもの
- 5 さらに視野を広げて考えたいこと

知る

考えてみる

やってみる

やってみる

さらに知る

解説



食育BOOKの構成について

3つの章にわけて、それぞれ12ページで構成しています。3つのリーフレットにわけて活用することもできます。

例えば

第1章: 情報が多い中で改めてバランスのよい食事を学び直し、日常で実践できているかを確認する学習会

第2章: 魅力的な新しい商品がどんどん開発されています。自身のライフスタイルにあった選択ができるよう、商品や商品表示を学ぶ学習会

第3章: 災害への備えについて、ともに考え、実践するための演習スタイルの学習会

いずれの章にもワークをいれています。学習会企画の参考にしてください。

本冊子の使い方

災害はさまざまで、被害は一様ではなく、住まいやライフライン*の状況も刻々と変化します。この食育BOOKは、在宅避難が可能な状況を想定した防災教育での活用を目的としたガイドです。

*ライフラインは、電気、ガス、上下水道などの公共設備、電話やインターネットなどの通信設備、道路や鉄道などの物流機関、これらの総称で、私たちの生活の基盤を支えるものです。

■ 食育BOOKを活用する6W1H

Who	誰が読むの？	誰でも。食育や防災教育の場での学習者や学習支援者など
Whom	誰のために？	自分、家族、仲間、コミュニティの人びと
Why	なぜ？	災害が頻発、激甚化。一人ひとりが備える必要があるから
When	いつ読むの？	平常時。備えのための行動をおこす余裕があるうちに
Where	どこで？	自分の家。防災教育の学習会などの場
What	めざすのは？	災害発生後の1週間をのりきるための備えができています
How	どのように使うの？	リストのチェック、実際の食品の購入、保管場所の確保、調理の実践など。冊子を参考に、行動をおこす

大切なことは、やってみることです。人は行動することによって能力を身につけていきます。

- ① “ワーク”マークのついているチェックリストやメモ欄に、実際に書き込んでみる
- ② 自宅にある食品を確認し、それらで食卓をととのえてみる

解説



商品について

生活協同組合のCO・OP商品を例として紹介していますが、特定の商品やメーカーを限定するものではありません。日常の食卓や災害時の備えを考える際の、参考例として掲載しています。

食品を選ぶ際は、次のような点を意識してみてください。

- 身近なお店や、ふだん利用している方法で入手できるか
- 日常でも災害時でも無理なく活用できるか
- 実際に食べてみて、自分や家族に合っていると感じられるか

大切なのは、「**自分たちの暮らしに合った食品**」を選ぶことです。

第1章

健康的な食卓のととのえ方

ともに考えたいこと ふだんからの健康的な食生活が基本です

健康的な食卓は急にできるわけではありません。

日頃の食事が健康的であることが大切です。

バランスのよい食事というと、難しいと考えてしまう人もいますが、特別なものではありません。

学校給食がお手本です。

基本は、次の2点。

○1日2回、**主食・主菜・副菜**がそろった食事をとる

○**牛乳・乳製品と果物**を組み合わせる

バランスのよい食事の基本を確認しましょう。



“ともに”学ぶ

食卓からはじめる災害への備えのための食育BOOK

稲山貴代(長野県立大学 教授・管理栄養士)

生活協同組合 コープみらい 千葉県本部

中村彩希(千葉県立保健医療大学 助教・管理栄養士)

1 バランスのとれた食事の基本

■ 主食・主菜・副菜がそろえばバランスがよくなります

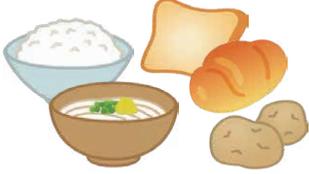
主食・主菜・副菜、牛乳・乳製品と果物の特徴を整理しました。

区分	主な材料と特徴
<p>主 食</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>ごはん、パン、めん、パスタ、餅など</p> <p>炭水化物の供給源で、重要なエネルギー源になる。 適切な量の主食をとることで、摂取エネルギー量を調整することができる。</p>
<p>主 菜</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">     </div> <p>肉、魚、卵、大豆および大豆製品など</p> <p>良質のたんぱく質の供給源である。各種ビタミンやミネラルも含む。 とりすぎは、エネルギーや動物性脂肪の過剰摂取につながる。</p>
<p>副 菜</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">       </div> <p>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</p> <p>各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源である。 抗酸化ビタミンなど、健康にとって望ましい効果が期待できる食品成分を含む。</p>
<p>牛 乳 ・ 乳 製 品</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズなど</p> <p>カルシウムの供給源である。良質のたんぱく質や各種ビタミンも含む。 とりすぎは、動物性脂肪の過剰摂取につながる。</p>
<p>果 物</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">      </div> <p>ミカン、りんご、イチゴ、ブドウ、100%果汁など</p> <p>ビタミンC、カリウムの供給源である。食物繊維の確保にもつながる とりすぎは、エネルギーの過剰摂取になる</p>

写真引用：食品画像のそざい屋さん SOZAIYA-SAN(名古屋学芸大学栄養疫学研究室)

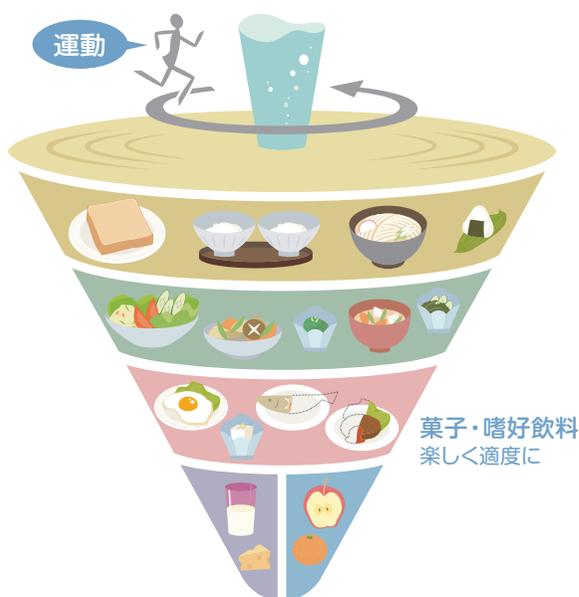
■ 赤群、黄群、緑群がそろってバランスがよくなります

三色食品群は、栄養的な役割が似ている食品を3つのグループにわけたものです。いろいろな食品を組み合わせることで、小学校で学んでいます。

赤 群	黄 群	緑 群
血や肉を作る	力や体温となる	からだの調子をよくする
魚、肉、豆類、乳、卵	穀物、砂糖、油脂、いも類	緑色野菜、淡色野菜、海草、きのこ、果物
		
主にたんぱく質を含む食品	主に炭水化物、脂質を含む食品	主にミネラル、ビタミンを含む食品

■ 食事バランスガイド。主材料によって料理の栄養的役割が異なります

健康的な食事のガイドとして、「食事バランスガイド」があります。子どもから高齢者まで、見てわかるように、望ましい料理の組み合わせやおおよその量についてイラストで示されています。



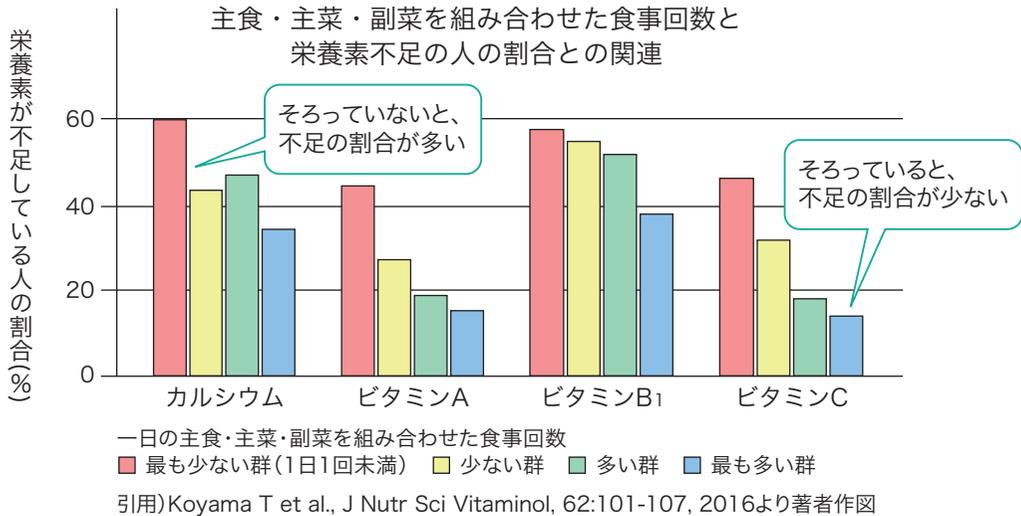
食事バランスガイドは、三色食品群とつなげて考えられるように工夫されています。主食は黄色、主菜は赤、副菜は緑の食品群の食品を主材料としています。主食・主菜・副菜だけでは確保しきれないカルシウムとビタミンCを補うために、牛乳・乳製品と果物をわけてガイドで示しています。料理を組み合わせることで栄養バランスがととのい、健康的な食事になります。



2 主食・主菜・副菜のそろった食事と健康との関係

■ 主食・主菜・副菜がそろくと栄養不足を避けられます

主食・主菜・副菜をそろえて食べている人は、必要な栄養素がとれ、栄養不足を避けることができる可能性が報告されています。



富山県在住の40～59歳の成人男女299名を対象とした食事調査から得られた結果です。主食・主菜・副菜を組み合わせた食事回数が多いグループは、栄養素が不足している割合が少なかったです。主食・主菜・副菜がそろくとそれぞれ主に使われる食材(食品)が異なるので、いろいろな栄養素がとれるようになるからです。

ワーク



主食・主菜・副菜のそろった食事、どんないいことがありますか？

栄養バランスに配慮した食生活のメリットはたくさん報告されています。公的な機関から発表されている根拠のある情報にアクセスしてください。その中で、

- どのようなメリットに注目しましたか？
- そのメリットが気になる理由は何ですか？
- 他にも新たに気がついたこと、学んだことはありますか？
- あなたはこれからこうしよう/これからも続けようと思ったことは何ですか？

学習の仲間がいたら、ともに、話し合ってみましょう。いろいろな気づきがあります。

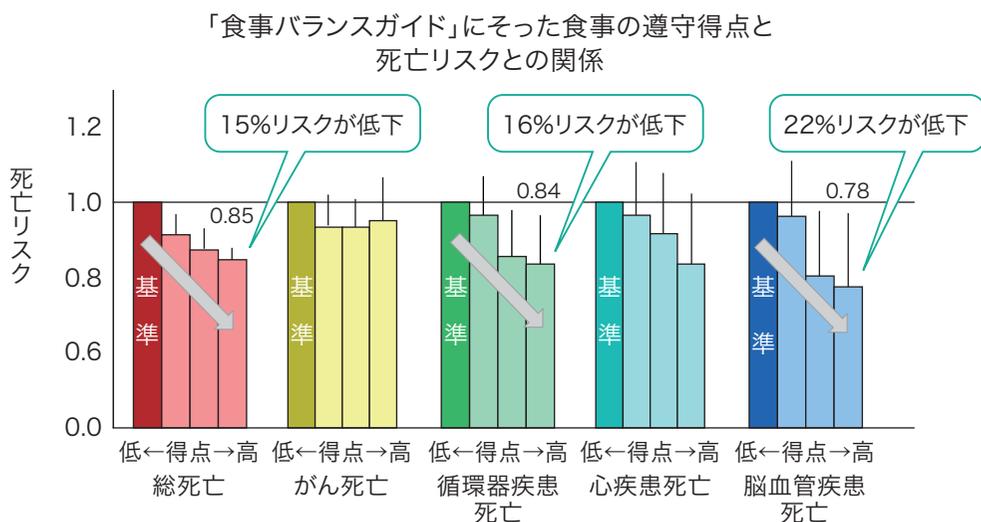


栄養バランスに配慮した食生活には
どんないいことがあるの(農林水産省) ▶



■ 食事バランスガイドにそった食事は死亡率を下げます

食事バランスガイドにそった食事をとっている人(遵守得点が高い人)は、循環器疾患や脳血管疾患の死亡率が低く、総死亡率も下がる傾向が報告されています。日本の食事パターンが長寿につながることを示した、世界的に注目された研究です。



引用)Kurotani K et al., BMJ, 352:i1209, 2016より著者作図

全国11カ所の45～75歳の男女約8万人を15年間追跡して調べた研究です。食事バランスガイドにそった食事を得点化し、死亡リスクとの関係を見ると、男女とも、食事バランスガイドにそった食事をとる人ほど死亡リスクが下がる傾向がありました。呼吸器疾患による死亡リスクも低いことがわかっています。**主食・主菜・副菜のそろった食事に牛乳・乳製品と果物のある食生活は、生涯にわたる健康の基盤です。**

解説



国立がん研究センターがん対策研究所からは、がんの予防をめざした根拠のある研究成果が数多く発表されています。見方に慣れていないと読み込むのに時間がかかりますが、一般の方にもわかりやすいように「日本人のためのがん予防法5+1」も作成されています。
“生活習慣”なので、食事であれば、1食や1日単位で完璧を目指すのではなく、1週間くらいの流れでととのえていきます。頑張り過ぎず、自分に合ったやり方でつづければOKです。



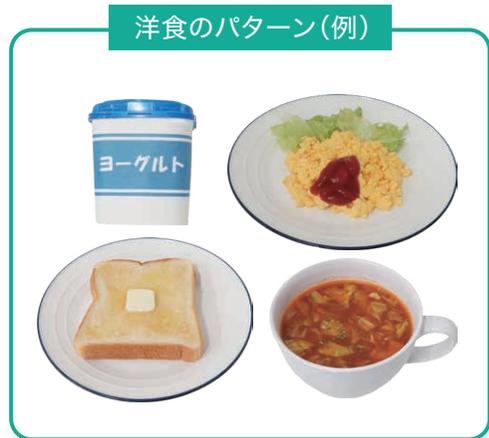
国立がん研究センター がん対策研究所
予防関連プロジェクト 多目的コホート研究 ▶



3 朝・昼・夕の食べ方のヒント

■ 朝ごはん。定番のパターンでバランスを確保します

忙しい朝こそ、定番の**パターンを決めておきます**。何作ろう?と迷うことが減ると、時短になり、食事バランスがととのい、自信がつかます。



写真引用:食品画像のそざい屋さん SOZAIYA-SAN(名古屋学芸大学栄養疫学研究室)

■ お昼ごはん。お弁当を活用してバランスを確認します

お弁当では、箱の大きさが、ちょうどよいエネルギー量の目安になります。お弁当箱の大きさ(容量)とエネルギー量がだいたい同じと考えられているからです。

おかずも、**主食・主菜・副菜の面積比を3:1:2**で詰めるとバランスよくなります。このルールなら、子どもでも、健康的なお弁当を自分で準備できます。



3・1・2弁当箱法のルール

- 1) 自分に**ぴったりのサイズ**の弁当箱を選ぶ
- 2) **主食:主菜:副菜の面積比=3:1:2**
- 3) 調理法がかさならないように
- 4) 料理が動かないようしっかりつめる
- 5) おいしそうに見えるようにつめる



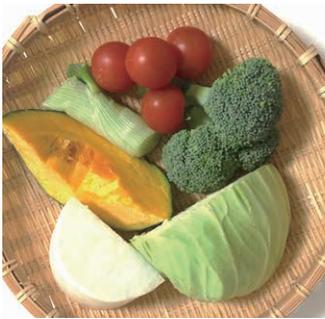
食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」
足立己幸・針谷順子:そのまんまお弁当料理カード、群羊社、2002 ▶



■ 夕ごはん。しっかり副菜で野菜不足の心配をなくします

1日にとりたい野菜の量は350g、料理にすると**副菜5皿程度**です。夕食は、不足しがちな野菜を補うチャンスです。2皿程度とることを目指します。野菜がしっかりとれているとカルシウムやカリウム、ビタミンC、食物繊維などが十分に確保できることもわかっています(国民健康・栄養調査、厚生労働省)。

1日にとりたい野菜は350g以上



350gの野菜は小鉢5皿分



■ 身近な中食。選ぶ時少し意識すると無理なくととのえることができます

ヘルシー志向の**市販食品**や**商品**が店頭によく並んでいます。身近な店の惣菜、冷凍食品など、使われている食品(食材)をみて上手に活用します。

コンビニでは、主菜と副菜をかねたサラダなども多く並んでいます。スーパーでは、主菜と副菜の材料がそろった**ミールキット**も人気です。調味液もセットになっているので、手早く調理ができ、バランスもととのいます。

コンビニランチ(例)



このサラダは、主菜になる食材と副菜になる食材を組み合わせた一品で、バランスGOODです

ミールキット(例)



主菜・副菜が組み合わさっているミールキットは食卓の強い味方です

写真提供: コープデリ生活協同組合連合会

4 いつもの食事のバランスチェック

■ 一皿に主食・主菜・副菜が組み合わせられた料理もあります

主食・主菜・副菜を別々の器でそろえる必要はありません。食材をうまく組み合わせると、**主食・主菜・副菜のそろった一皿**になります。それを複合料理といいます。

例えば、具だくさんのカレーやラーメンは、主食に加えて肉・魚・卵などの主菜、野菜などの副菜が入ったバランスのよい一皿です。

ただし、使う食材の量が少なすぎて、これで副菜に相当するの?とならないように気をつけます。

主食+主菜



主食+主菜+副菜



使われている野菜の量が少ないので、副菜もそろっていると考えるのは難しいです

主食+主菜



写真引用:食品画像のそざい屋さん SOZAIYA-SAN(名古屋学芸大学栄養疫学研究室)

複合料理の良さに気がつくと「毎食、三皿そろえるなんて無理!バランスは難しい」と思っていたのが、「自分の食事、バランスよかったんだ」と自信につながります。例えば、いつものミールキット一品とご飯で、バランスはGOODです。

ワーク



よく食卓に登場する好きな複合料理は?どんな組み合わせ?

あなたの好きな複合料理はなんですか?それは、主食、主菜、副菜、どのような組み合わせですか?学習の仲間がいたら、複合料理について、ともに、話し合ってみましょう。いろいろな気づきがあります。

■ 食事のバランスをチェックしてみます

ワーク



日頃食べているメニューを書き出してみてください

その料理が主食・主菜・副菜など、どれに相当するか該当する欄に✓を入れて、自身で食事のバランスを確認します。水やお茶、お菓子は、その他の欄です。

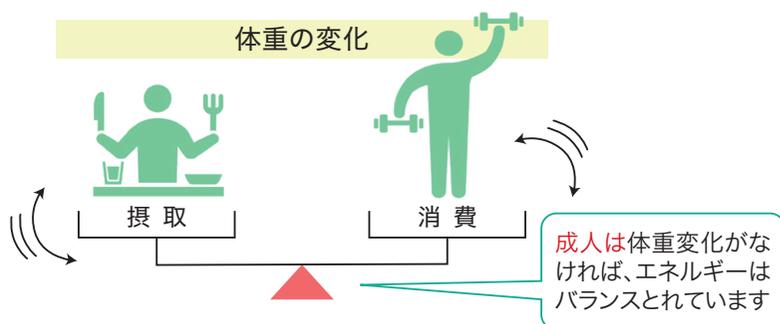
	料理／食品名	主食	主菜	副菜	牛乳・乳製品	果物	その他
例 朝食	ご飯	✓					
	納豆		✓				
	野菜たっぷりのみそ汁			✓			
	りんご					✓	
朝 食							
昼 食							
夕 食							
間 食							

5 食べている量(エネルギー)のバランスの測り方

■ エネルギー。とっている量と使っている量のバランスを考えます

エネルギーバランスとは、食事にとったエネルギー(摂取量)と、生活活動や運動で使ったエネルギー(消費量)の差をいいます。摂取量の方が多ければ体重は増え、消費量の方が多ければ体重は減ります。成人の場合「食べ過ぎたかも」と思っても、体重が増えていなければ、摂取量と消費量は同じと考えます。

体重の変化をみることは、エネルギーバランスを知るシンプルでわかりやすい方法です。



エネルギーバランス	体重の変化	状態
平衡の状態 摂取量=消費量	変わらない	体重が安定している健康な成人は、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれている
正のバランス 摂取量>消費量	増加する	発育期、妊娠期、筋肥大、疾病からの回復期、肥満など
負のバランス 摂取量<消費量	減少する	絶食、飢餓、食料不足、疾病、低栄養、ダイエットなど

■ 体重管理の考え方はライフステージによって異なります

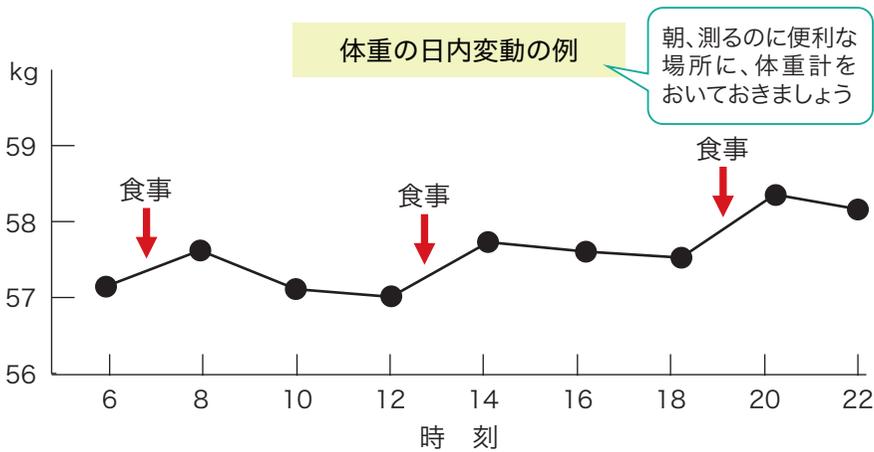
成長期の子どもは、体の成長に多くのエネルギーが必要です。大人では、中年期は生活習慣病予防のため食べ過ぎや運動不足に、高齢期は筋量や体力の低下につながる体重減少に注意が必要です。今の自分にあった体重管理を心がけます。

ライフステージ	体重管理の留意点
発育期	<input type="checkbox"/> 体重は順調に増えているか(健やかに発育しているか) <input type="checkbox"/> 肥満の問題はないか(体脂肪は多すぎないか)
思春期	<input type="checkbox"/> 過剰なやせになっていないか(特に女性) <input type="checkbox"/> 肥満の問題はないか(体脂肪は多すぎないか)
成人期	<input type="checkbox"/> 適正な体重が維持されているか <input type="checkbox"/> 適正な体脂肪割合が維持されているか
高齢期	<input type="checkbox"/> 体重は維持されているか <input type="checkbox"/> 体重減少はみられないか

■ 体重は「時間」と「日」によって変動します

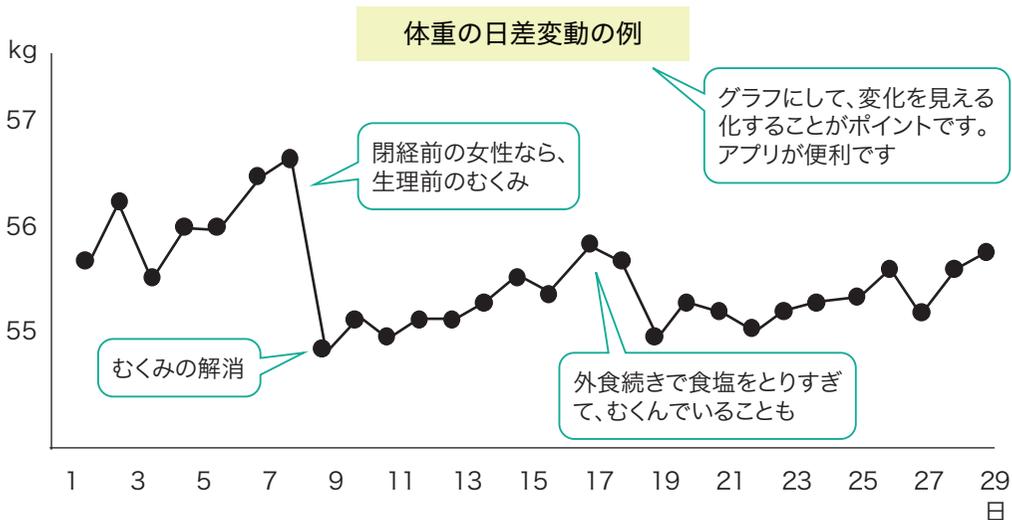
一日の中で変わる体重(日内変動)

体重は、食事や運動、発汗、体内の水分バランスなどによって、一日の中でも変動します。そのため、毎日同じタイミングで測ることが大切です。基本は「朝起きてトイレに行ったあと」。難しい場合は、夜寝る前や入浴後など、生活スタイルにあわせて一定の時間に測るようにします。その場合、その日の食事や活動の影響があることを承知のうえで、体重の変化をみるようにします。



日によって変わる体重(日差変動)

体重は、日によっても変わります。女性ではホルモンの影響で月経前に体重が増えがちです。外食や旅行などで長時間座っていたり、塩分の多い食事が続くと、体内に水分がたまり、むくみで体重が増えることもあります。逆に、汗をかいたのに水分補給が足りないと、一時的に体重は減ります。



自分の言葉でまとめてみましょう

新たに学んだことや気づいたことは何ですか？

明日から、あなたはどのようなことを実践しますか？

さらに考えたいこと

バランスのよい食事を続けるには、日々の暮らしの中で無理なく続けられる工夫も大切です。

そのためには、食卓を支える“食品そのもの”への理解も欠かせません。

食品の選択に役立つ商品の見方や、食品表示との上手な付き合い方についても考えていきましょう。

第2章

食卓をととのえるための商品の見方

ともに考えたいこと 商品を理解し、活用スキルを学び、実践につなげます

食卓を整えるためには、食品を購入することから始まります。あらかじめ商品の表示を利用して、食品の特徴を理解しておくことも大切になります。例えば、長期保存可能食品の特徴を理解しておくことは、短期間で消費したほうがよい食品、長期間で消費を考慮することができる食品など、保存・保管を考慮することにつながります。



**“ともに”学ぶ
食卓からはじめる災害への備えのための食育BOOK**

稲山貴代(長野県立大学 教授・管理栄養士)

生活協同組合 コープみらい 千葉県本部

中村彩希(千葉県立保健医療大学 助教・管理栄養士)

1 知っておきたい食品の表示:安全

■ 食品(商品)にはさまざまな情報が記載されています

食品にはさまざまな情報が記載されています。

安全性、品質、健康に関連した事項など、法律によって内容や方法などが定められています。食品選択の手助けになります。



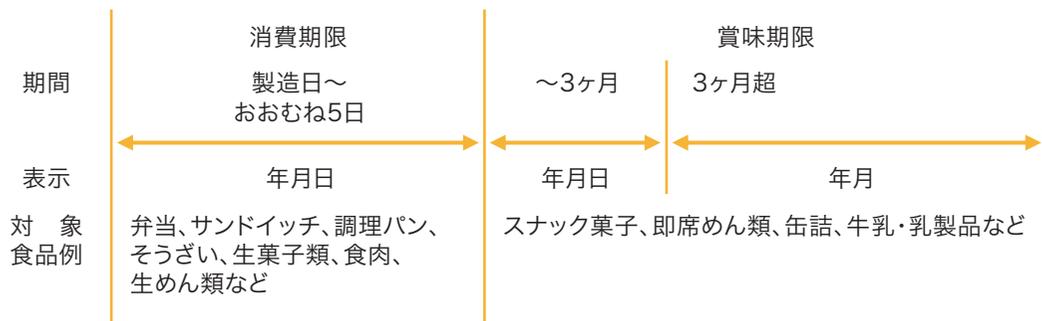
知っておきたい
食品の表示
令和7年4月版
(消費者庁) ▶



■ 消費期限と賞味期限は食品の安全性に関する表示です

消費期限:安全に食べることができる期限。**期限を過ぎたら食べません。**

賞味期限:おいしく食べることができる期限。**期限を過ぎても食べられます。**



■ 長期間、常温で保存できる食品があります

長期保存可能食品は、缶詰、レトルト食品、乾物など、**常温で長期間保存できる**食品の総称です。賞味期限は数ヶ月以上、場合によっては数年以上に及ぶものもあります。身近にある長期保存可能食品に目を向けましょう。加工食品の開発は日進月歩。さまざまな媒体や店頭での商品紹介など、機会を活かして知識をアップデートしておく、食品の選択の幅が増えます。

解説



長期保存可能食品の例

パックごはん、インスタント食品、乾麺など

缶詰:魚介類(ツナ、サバなど)、肉類(コンビーフ、焼鳥など)、野菜類

レトルト食品:シチュー、カレー、スープ、中華丼など

フリーズドライ食品:スープ、汁物、麺類、野菜など

乾物:干しシイタケ、切り干し大根、海藻類など

ロングライフ食品:常温保存できる牛乳、豆腐、パンなど



■ 食物アレルギー表示は健康と安全を守るための大切な重要です

食物アレルギーは、食物に含まれる物質が体内で異物(アレルゲン)として認識され、過剰な反応を起こすことで起こります。主な症状は、かゆみ、じんましん、唇やまぶたの腫れ、嘔吐や下痢、咳やゼーゼーなどです。食物アレルギーのある人が誤ってアレルゲンをとってしまわないように、報告例の多いものについては、表示することが法律で定められています。



表 示		食 品
義務づけ	特定原材料 (9品目)	えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)、カシューナッツ
推 奨	特定原材料に準 ずるもの (20品目)	アーモンド、あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、マカデミアナッツ、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、ピスタチオ

食品表示基準改正により、2026年4月からカシューナッツは義務表示、ピスタチオは推奨表示に追加される予定です(経過措置あり)。(消費者庁)

■ 食物アレルギー表示には正しい理解と冷静な対応が必要です

調味料に含まれる原材料もアレルギー表示の対象です。例えば、しょうゆには小麦と大豆、だしや鰹節にはさば、鶏ガラスープや中華だしの素には牛肉や豚肉、ゼラチンなどが含まれるものもあります。食材として見えにくいものもありますから、表示を確認することはとても大切です。一方、アレルギーは大人になるにつれ寛解したり、少量であれば問題ないこともあります。

解説



アナフィラキシーとは

アナフィラキシーとは、短時間に全身にあらわれる激しい急性のアレルギー反応です。食事以外にも、虫刺されや薬でも起こることがあります。アナフィラキシーショックとよばれる症状を引き起こし、生命を脅かす危険な状態に陥ることもあります。加工食品にはさまざまなアレルゲンとなる食品が使われています。長期保存可能食品も同様です。食べても大丈夫な食品を確認しておきます。ただし、体調によっても症状がでたり、重篤になることもありますので油断はできません。

2 知っておきたい食品の表示：品質

■ 品質・健康に関する情報も表示されています

加工食品に表示される**基本情報**は、名称、原材料名、添加物、内容量、賞味期限、保存方法、製造者などです。輸入品では原産国や輸入者も示されます。

また、**栄養成分表示**として、エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量が記載されています。

表示は商品を比較したり、食品を選ぶときの目安になります。表示の基本を理解しておくことで、自分や家族に適した商品を安心して選ぶことができます。

■ 加工食品の表示例

名 称	納豆
原材料名 添 加 物	大豆(国産)、納豆菌 【たれ】しょうゆ(小麦・大豆を含む)、 砂糖、食塩、醸造酢、かつおエキス 【からし】マスタード、食塩、醸造酢(りんごを含む)、砂糖、りんご果汁
内 容 量	納豆40g、たれ5g、からし0.8g
賞味期限	〇〇〇〇年〇月〇日
保存方法	要冷蔵(10℃以下)で保存
製 造 者	〇〇食品株式会社 △△県△△市△△町×-×-×

添加物は、原材料名の欄に原材料名と明確に区分して表示されることもあります

原材料名は多く含まれる順に記載されます

賞味期限や保存方法が表示されます

商品の表示に責任を持つ者の氏名/法人名とその住所です

ワーク



商品には他にもいろいろな表示があります。
それぞれどのような意味がありますか？

〈SDGs※1〉



〈JASマーク※2〉



〈CO・OP商品の例※3〉



※1 SDGsアイコンは国際連合の許可に基づき使用しています。※2 農林水産省の一定の基準を満たす食品や農産物などに付されます。※3 日本生活協同組合連合会が管理している商品シリーズのマークです。

■ 栄養成分表示を知っておくと食品を選ぶとき役に立ちます

栄養成分も表示されます。記載内容は大きく次の3つがあります。

- 1) 義務表示事項：エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム（食塩相当量）
↑この順番で記載することが定められています。
- 2) 任意（推奨）表示事項：飽和脂肪酸、食物繊維
- 3) 任意（その他）事項：糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル類

エネルギーなどの義務表示事項を記載せずに、他の事項を記載することは法律違反です。

■ 成分表示の例

栄養成分表示 1本（200ml）当たり	
エネルギー	140kcal
たんぱく質	7g
脂質	8g
炭水化物	10g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	227mg

100g当たり、100ml当たり、1個当たり、1食分当たりなど、単位ごとに含有量が表示されます

エネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量（ナトリウム）は、必ず表示されます

ナトリウム量で表示されることがあります
(食塩相当量g = ナトリウムmg × 2.54 ÷ 1000)

表示義務の5項目を記載した上で、特徴的な成分を記載できます

ワーク



あなたのお気に入りの商品の成分を調べてみましょう

お気に入りの市販食品は何ですか？どのくらいの成分が含まれているか調べてみましょう。例えば、お腹がすいている時のお菓子やたんぱく質不足を補うために選んでいる商品など。

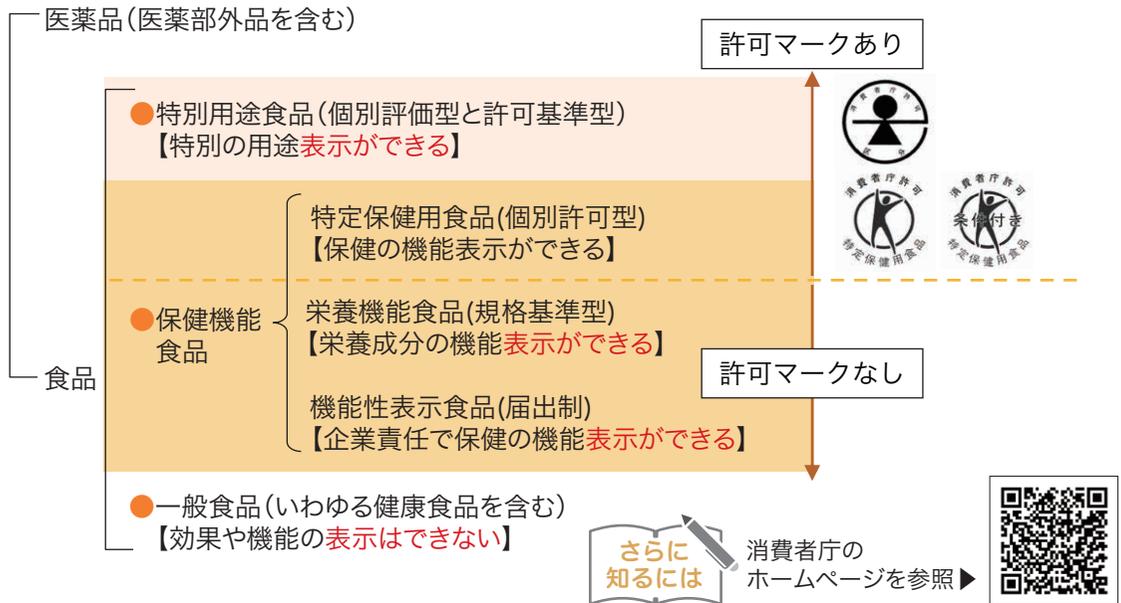
学習の仲間がいたら、ともに、話し合ってみましょう。いろいろな気づきがあります。ただし、必要がないのに、ダイエットを助長してしまうのは好ましくありません。

商品名 〇〇当たり	エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	その他	気がついたこと

3 知っておきたい食品の表示:健康

■ 食品と医薬品を区別しておきましょう

経口摂取するもので医薬品(医薬部外品を含む)以外のものは、すべて食品です。ただし、特別用途食品と保健機能食品(特定保健用食品+栄養機能食品+機能性表示食品)については例外的に、限定的な機能等の表示が認められています。



解説



“特別用途食品”について

特別用途食品とは、「乳児、妊産婦・授乳婦、嚥下困難な方、病気のある方などを対象とし、医学・栄養学的な配慮が必要な人の発育や健康の保持・回復に適する」ことが定められた食品です。医師や管理栄養士などの指示に従って使用します。

病者用食品	許可基準型 低たんぱく質食品 アレルギー除去食品 無乳糖食品 総合栄養食品
	個別評価型
	妊産婦、授乳婦用粉乳
	乳児用調製粉乳
	えん下困難者用食品
	特定保健用食品



区分欄には、病者用食品、えん下困難者用食品など当該特別の用途を記載

いわゆる“トクホ”

健康の保持増進に役に立つといっても信頼性は同じではありません

特別用途食品、保健機能食品(特定保健用食品+栄養機能食品+機能性表示食品)、一般食品について、機能表示に関することを整理しました。機能表示の根拠である信頼性は、同じではありません。

しかし、**食品は薬ではありません**。機能表示にとらわれず、**健康的な食事をおいしく楽しく食べる**ことがとても大切であることを忘れないようにしましょう。

	特 徴	信頼性	利用上の留意点
特定保健用食品	国が製品としての有効性・安全性を審査・許可	一定の信頼はある	医薬品的な効果を期待したり、食生活の乱れの不安を解消する目的で利用しない
栄養機能食品	不足する可能性のあるビタミンとミネラルについて、成分としての有効性・安全性を製造販売者の自己認証によって表示	有効性や安全性が、必ずしも客観的に評価されているとはいえない	栄養素の補給・補完を目的に使用するもので、表示されているビタミンやミネラルが不足している者が、補助的に摂取した場合に、メリットが得られる
機能性表示食品	国に安全性・機能性の根拠資料などを届け、企業責任で表示	一定の信頼性はあるが、企業が判断している	疾病に罹患している者・未成年者・妊産婦・授乳婦などは対象としない
一般食品 (保健機能食品以外)	原材料や製品全体としての品質によって評価が異なる	安全性・有効性は定かでない	

ワーク



身近にある食品にはどのような保健機能が表示されていますか？

保健機能が表示されている商品はたくさんあります。

- いつも食べている商品は何ですか？
- どのような表示がされていますか？
- 健康とどのような関係がありますか？
- からだにいいと思って選んでいた商品で表示がみられないものはありませんでしたか？
- それらの表示をみて、どう思いましたか。例えば予想と違った、買えばよかった、買わなくてもよかった、値段が高い、など

学習の仲間がいたら、ともに、話し合ってみましょう。いろいろな気づきがあります。

4 市販食品でバランスのよい食卓のととのえ方

■ 市販食品を使ってバランスのよい1食をデザインしてみましょう

市販食品の栄養成分表示を活用すると、エネルギーやたんぱく質の摂取量の目安を知ることができます。

ワーク



日頃選んでいる市販食品を使って、1食分の食卓の絵を書いてみてください。あまり市販食品は利用しないという方は、身近な食品の選択スキルを磨くチャンスと考え、トライしてみましょう。調理の手間がかかるので敬遠しがちなメニューが近くのお店に並んでいることにも気がつきます。例えば、「コンビニ(スーパーなど)で、自分のお昼ご飯を調達する」というテーマで考えてみるのはいかがでしょうか？

いつものコンビニランチ

あなたが食べたい
バランスGOODなコンビニランチ

複合料理や弁当は、主食、主菜、副菜などに分解して絵に書きこんでみてください。市販食品でも組み合わせ次第でバランスのよい食卓をデザインできることがわかります。

解説



献立を考えるときにおさえておきたいポイント

- 主食・主菜・副菜がそろった食事である
- 主菜は、その一品でたんぱく質12g程度以上含んでいる
- 副菜は、その一品で野菜70g以上含んでいる
- 1食で野菜を100から150g程度は確保できている(1日の野菜摂取目安は350g)
- 一品でも主食、主菜、副菜が組み合わさっている(複合料理)

■ バランスのよい1食になっているかチェックしてみます

ワーク



前のページでデザインした1食を書き出してみてください

主食・主菜・副菜など、どれに相当するか該当する欄に✓を入れ、成分表示をみてエネルギー、たんぱく質も記入します。

商品名	主食	主菜	副菜	その他	エネルギー kcal	たんぱく質 g
計						

解説



目安となる1食分のエネルギー・たんぱく質の量

年齢 (歳)	男性		女性	
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g
3~5	450	10	400	10
6~7	500		500	
8~9	600	15	550	15
10~11	750		700	
12~14	900	20	800	20
15~17	950	25	750	
18~29	900		700	
30~49			650	
50~64		600		
65~74	800	20	600	20
75以上	700		550	

日本人の食事摂取基準(2025年版)(厚生労働省)の1日の目安量から求めた

5 長期保存可能食品の活用

長期保存可能食品でバランスのとれた食卓をデザインすることもできます

長期保存可能食品は万能ではありません。限界があることも学んでおきます。

区分	主な材料と特徴	
主食	 <p>ごはん、パン、めん、パスタ、餅など</p>	<p>炭水化物の供給源で、重要なエネルギー源になる。 適切な量の主食をとることで、摂取エネルギー量を調整することができる。</p>
主菜	 <p>肉、魚、卵、大豆および大豆製品など</p>	<p>良質のたんぱく質の供給源である。各種ビタミンやミネラルも含む。 とりすぎは、エネルギーや動物性脂肪の過剰摂取につながる。</p>
副菜	 <p>野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻など</p>	<p>ミックスキャロは野菜と果物のミックスです</p> <p>各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源である。抗酸化ビタミンなど、健康にとって望ましい効果が期待できる食品成分を含む。</p>
牛乳・乳製品		果物
		
<p>カルシウムの供給源である。良質のたんぱく質や各種ビタミンも含む。とりすぎは、動物性脂肪の過剰摂取につながる</p>		<p>ビタミンC、カリウムの供給源である。食物繊維の確保にもつながる。とりすぎは、エネルギーの過剰摂取になる</p>

■ 食品を選ぶ時のコツ、他にもあります

災害に備えた食品は日常的に食べているもので大丈夫といわれても、迷うこともあります。食品選択のポイントをおさえておけば、買い物スキルがアップします。

■ 好みの味、食べ慣れたものを探してみる

好みの味や食べ慣れたものを備えましょう。加工食品の中には塩味が強く、食べにくいものもあります。事前に試して、味を確かめて口に合うものを選んでおくことが大切です。

■ 使い切りサイズのものも選んでおく

価格はやや高くなりますが、**使いきりサイズ**の商品を選ぶことも大切です。大容量では、開封後の保存が難しい場合があります。

■ 日頃から野菜不足を補うことを意識しておく

一食分の野菜がとれるスープなどの**レトルト食品**や**野菜ジュース**も意識してストックしておきます。**フリーズドライ商品**で**野菜(食物繊維)**を補うこともできます。にんじん、ごぼうなどの**根菜類**は、**生の状態でも比較的長く常温保存**できます。



■ 万能調味料を備えておく

めんつゆ、なんでもドレッシング、なんでもタレなど、さまざまな**万能調味料**があります。混乱時に、素材の味を引き出す煮込み調理などは難しいです。パパッと加熱して盛り付け、味つけする作業をイメージしておくといでしょう。

■ レパートリーを増やしたいときはストックデリやクイックディッシュで

最近、加熱済み惣菜で常温保存が可能な**ストックデリ**や**クイックディッシュ**があります。冷凍でも自然解凍で食べられ、密封包装により保存期間が長いのが特徴です。毎日の食卓にもう一品、忙しい時の即食、災害時にも活躍します。

■ 備蓄専用のセット商品でなくても大丈夫

防災食、備蓄食、災害食など、さまざまな商品があり迷います。収納場所、栄養面、価格などを考え、**必要に応じて選びましょう**。**成分表示の確認も忘れずに**。セット商品は便利ですが、1日分のエネルギーやたんぱく質を十分に取れない場合もあります。

自分の言葉でまとめてみましょう

新たに学んだことや気づいたことは何ですか？

明日から、あなたはどのようなことを実践しますか？

さらに考えたいこと

備えることについて、自治体やメディア、ネットの情報など、さまざまな発信があります。そうした情報に振りまわされず、自分にあった備えを見極めるためには、災害時の食生活を具体的にイメージする力が大切です。自分にとって何が必要で、何が必要でないか、実際の行動につなげます。

第3章

災害に備えた食卓のととのえ方

ともに考えたいこと 何をどのように備えておけば、
不安を減らせるか

日常の食事と災害に備えた食事、あるいは災害時の食事はつながっています。
日ごろの備えで、災害のときの健康課題は軽減できます。
そのための実践(やってみる行動)が大切です。



**“ともに”学ぶ
食卓からはじめる災害への備えのための食育BOOK**

稲山貴代(長野県立大学 教授・管理栄養士)

生活協同組合 コープみらい 千葉県本部

中村彩希(千葉県立保健医療大学 助教・管理栄養士)

1 災害時の栄養・食生活

■ 災害時には、さまざまな健康問題がおこりやすくなります

災害時は生活環境が大きく変わり、誰もが体調を崩しやすくなります。状況によって健康状態も左右されます。また、時間の経過とともに困りごとや食事の状況も変化していきます。

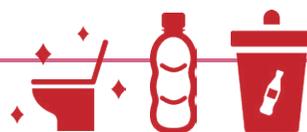
原因	状況	症状
水分の確保の難しさ トイレの使いにくさ	水分の摂取不足 水分の摂取控え	脱水症、便秘、膀胱炎 エコノミークラス症候群
ストレス 環境の変化による不活動 食料の供給の制約	食欲の低下 偏った食事 身体活動の低下 食事量の減少	疲労感 体重の増加／減少 便秘、低栄養 生活習慣病の発症・重症化
ストレス 不健康な行動	飲酒量や喫煙の増加 不規則な食事時間 不適切な口腔ケア	生活習慣病のリスクの増大 歯周病の悪化 誤嚥による肺炎
ストレス	こころの健康の悪化	不眠、不安症状や抑うつ
断水 停電など	手洗い、トイレ、入浴などの 制約	衛生状態や住環境の悪化 感染症の流行

こうした状況は避難所に限ったことではありません。避難所のトイレの使いにくさはよく知られていますが、断水すれば自宅のトイレも使用できなくなります。

解説



避難所における適切な栄養管理の例



厚生労働省は、避難所における食事提供に関する適切な栄養管理のガイドラインを示しています。在宅避難でも、同様の考え方が求められます。

- エネルギー摂取量が、多すぎたり少なすぎたりしないようにする
1人あたり1,800～2,000kcal/日が目安
- たんぱく質やビタミンの摂取不足にならないようにする
たんぱく質は55g/日以上を確保する
- ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンCが不足しないように。
心配なときはサプリメントの助けもかりる

■ 災害時の困りごとをみこした家庭での備え(備蓄)が求められます

被害の状況によって、さまざまな困りごとができます。

被 害	困ること
上下水道がとまったら	上下水道がとまったら手が洗えない、食品・食器・調理器具などの水洗いができない、水を使う調理ができない、歯磨きなどの口腔ケアが十分できない
電気、ガスがとまったら	冷凍冷蔵庫が機能しない、食品の加熱ができない
道路・鉄道などの物流機能が停止したら	食品そのものが入手できない

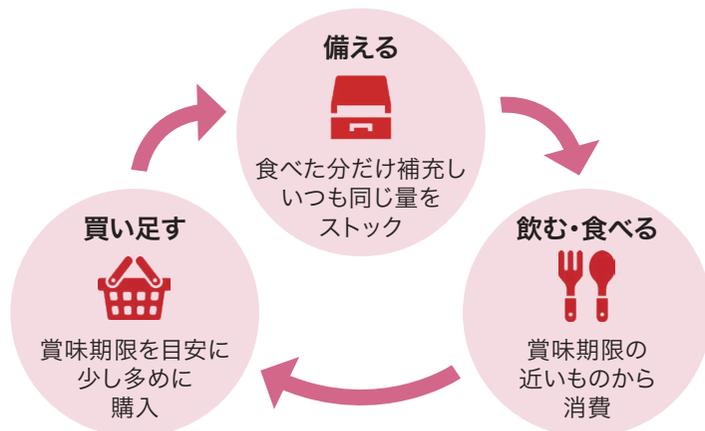
■ 避難生活で健康を守るためのポイントを確認します

- 水が飲めている
- 食事量が確保できている
- 主食・主菜・副菜がそろった食事になっている

■ 日常食べ慣れている食品を活用してローリングストックしましょう

在宅避難では、最低3日間、できれば1週間分の食料備蓄が求められます。特別に保管するのではなく、日常食べている食品で“ローリングストック”するのが現実的です。

ローリングストックとは、食品を定期的に食べながら消費し、その分を買い足して備蓄を回す方法です。無駄がなく、いつもの食事で災害時にも安心感をもたらしてくれます。



災害時に備えた食品ストックガイド
(農林水産省) ▶



2 災害時の食卓と食品を備える心構え

長期保存可能食品で食卓をととのえてみましょう

災害が起きたあとの3日間ほどは、水道・ガス・電気などのインフラが使えなくなる可能性が高いと考えておきましょう。今回は、家庭にあるストック食品を使って、**インフラが止まっても用意できる1日分の食事**例を紹介します。お湯を注ぐ、湯せんで温める、水で戻すだけでなく、特別な調理をしなくても食べられるメニューです。

〈例1〉

朝食



主食：モーニングクロワッサン
主菜：魚肉ソーセージ
副菜：野菜たっぷりスープ

参考値：エネルギー 476kcal、
たんぱく質 13.6g

昼食



主食：きつねうどん、デニッシュクリームパン
主菜&副菜：大豆とひじきの五目煮

参考値：エネルギー 755kcal、
たんぱく質 21.3g

夕食



主食&主菜&副菜：カレーライス
乳製品：牛乳

参考値：エネルギー 642kcal、
たんぱく質 18.0g

1日の栄養量/1人分(目安量)

エネルギー ……………2,007kcal
たんぱく質 ……………54.7g
脂 質 ……………75.7g
炭水化物 ……………280.0g
食塩相当量 ……………12.7g



補食

チョコクッキー、
野菜・果汁ジュース

参考値：エネルギー 134kcal、
たんぱく質 1.8g



甘いお菓子や好きな味のものは、非常時だからこそ欠かせない存在です。災害時は心にも大きなストレスがかかります。

ほっとひと息つける時間に、ほっとできる味を。

小さなお菓子でも、不安をやわらげる手助けになります。

■ 食卓をととのえるための食品(商品)はたくさんあります

火を使わず水で戻せる食品もあります。カセットコンロが使えれば、ほぼ日常に近い食事も可能です。とはいえ、その材料となる食品(商品)が家庭にストックされていることが大前提です。写真を見ると、1日分でも想像以上の量の多さに驚かされます。消費しながら補充するローリングストックがすすめられるのは、こうした理由からです。

〈例2〉

朝 食



主食&乳製品：オールブラン、牛乳
 主菜：ポークランチョンミート
 副菜：ひじきとコーンのサラダ

参考値：エネルギー 570kcal、たんぱく質 20.5g

昼 食



主食&主菜：塩ラーメン、煮うずらの卵、ドライサラミ
 副菜：白花豆の煮物

参考値：エネルギー 633kcal、たんぱく質 22.2g

夕 食



主食：五目ごはん
 主菜：さんまのみぞれ煮
 副菜：大豆と寒天の甘酢和え
 汁：みそ汁

参考値：エネルギー 684kcal、たんぱく質 31.6g

1日の栄養量/1人分(目安量)

エネルギー ……………2,078kcal
 たんぱく質 ……………84.5g
 脂 質 ……………83.5g
 炭水化物 ……………256.7g
 食塩相当量 ……………16.8g

補 食



ミックスマッツ、豆乳

参考値：エネルギー 189kcal、たんぱく質 10.2g



- 主菜になる商品や食材を備えておく。
- 補食でたんぱく質を含む食品を取り入れる。

この2点をおさえておくと、1日にとりたいたんぱく質をしっかりと確保することができます。

◀ この食卓で使用した食品

3 災害に備えるための食品

■ 自宅にある長期保存可能食品でバランスのよい食卓が可能です

ワーク



自宅にある食品を書き出し、何日分になるかを確認し、
購入計画を考えてみましょう

例	自宅にある商品 (概量)	買い足しておく 必要があるもの	備 考	
水分	<input type="checkbox"/> 水 <input type="checkbox"/> ドリンク類	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	水は、1人1日あたり3 リットル、3日分が目安。 甘いドリンクは口の中 がベタベタするので、 さっぱり系もストック しておく。
主食になるもの	<input type="checkbox"/> 無洗米 <input type="checkbox"/> パックご飯 <input type="checkbox"/> ロングライフパン <input type="checkbox"/> ラーメンなどの 袋麺・乾麺 <input type="checkbox"/> カップ麺 <input type="checkbox"/> 切り餅 <input type="checkbox"/> シリアル	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	パックご飯は種類が 豊富で便利。ただし、 味付けご飯は食塩の 摂取量が増えるので、 偏らないように。 乾麺は加熱時間の短 いものも選んでおく。
主菜になるもの	<input type="checkbox"/> 肉・魚介・大豆・卵が主材 料の商品 <input type="checkbox"/> ソーセージ <input type="checkbox"/> 缶詰 (焼き鳥缶、ツナ缶など) <input type="checkbox"/> レトルト食品 (カレー、中華丼、親子 丼、おでんなど)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	主材料として使われて いる食品と成分表示 をみて、 たんぱく質 の 確保につながるか確 認する。 主菜と副菜をかねた ものも多い。 食べてみて塩味の濃さ や好みかなどを確認。
副菜になるもの	<input type="checkbox"/> 野菜、いも、豆類(大豆を除 く)、きのこ、海藻などが主 材料の商品 <input type="checkbox"/> レトルトシチュー・ スープなど <input type="checkbox"/> 野菜ジュース <input type="checkbox"/> 乾物 (わかめ、ひじき、切干 大根、乾燥きのこなど)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	レトルト食品は、 素材 タイプ のものや、野菜 などを主材料とした 副 菜料理 になるものな ど、種類が豊富。表示 で食材を確認。 乾物は、料理にちよい 足し可能で、 食物繊維 の確保に役立つ。 根菜類は保存が利くの で常備しておくとう便利。

ストレスが強いときに“心のとも”になるお気に入りの食べもの、甘いものも必需品です。

例		自宅にある商品 (概量)	買い足しておいた 方がよいもの	備 考
その他	<input type="checkbox"/> 果汁飲料	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	飲料は 飲みきりサイズ もそろえておくとよい。不足しがちなビタミン、ミネラルを補うためのサプリメントも備えておくと便利。
	<input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳、 スキムミルク	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
	<input type="checkbox"/> マルチビタミン剤など	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
甘 味	菓子類	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	健康的な食事をとることが優先です。ほどほどに。
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

解説



商品豆知識：ロングライフ商品

ロングライフ商品は、無菌充填包装や保存性の高いパックの技術などによって、**常温で数か月間、保存**できます。牛乳やパンなど、おなじみの食品がたくさんあります。お店では、常温保存可能でも、冷蔵スペースに並べられていることもあるので、商品の表示を確認してみましょう。



食 品	特 徴	商品例など
牛乳	2か月間の保存が可能。牛乳を高い温度で加熱・滅菌(130～150℃で加熱)。栄養価は要冷蔵の牛乳と同じ。	「森永牛乳 常温保存可能品」(森永乳業株式会社)
乳児用液体ミルク	6ヶ月の保存が可能。栄養成分、味、色など、母乳にあわせている。軽量で携帯しやすく、日常使いで育児負担の軽減につながる。	「アイクレオ赤ちゃんミルク」(江崎グリコ株式会社)など
豆腐	常温で約7ヶ月の保存が可能。原材料は丸大豆とにがりだけ。絹ごし、料理向きなどの種類がある。	「森永とうふ」シリーズ(森永乳業株式会社)
パン	種類が豊富で、保存期間は商品によって1ヶ月から2年。厳重な衛生管理体制下での製造に加え、水分含有量を抑え酸性度を調整するなど微生物の生育を抑制する工夫をしている。	コモのロングライフパン(株式会社コモ)など

4 災害時の食事のために備えるもの

食卓をととのえるためのツールも必要です

ワーク



食卓をととのえるのに必要なものをリストアップしました。常に同じ場所に保管して、補充の必要性がわかるようにしておくことも大切です。

品目(例)	自宅にある商品 (概量)	買い足しておいた 方がよいもの	備 考
<input type="checkbox"/> 卓上用カセットコンロ <input type="checkbox"/> カセットコンロ用 ガスボンベ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	必需品。 カセットコンロ用ガスボンベは、 使用期限がある ので、確認が必要。
<input type="checkbox"/> 耐熱性の食品用ポリ袋 (耐熱温度が90～110℃ の高密度ポリエチレン製)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	食品を入れてそのまま 湯せんで加熱 できる。 材料を混ぜ合わせるボウル代わりにもなる。
<input type="checkbox"/> 食品用ラップ	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	お皿の代わり。手を触れずおにぎりを作る時にも便利。 多めに用意しておく とよい。
<input type="checkbox"/> アルミホイル <input type="checkbox"/> くっつかないホイル	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	お皿の代わり。耐熱性で保温効果もある。フライパンや鍋の底にしけば、鍋を洗う必要がなくなる。臭い漏れを防ぐので、汚れ物を包む時に便利。
<input type="checkbox"/> キッチンバサミ <input type="checkbox"/> ピーラー など	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	まな板や包丁がなくても、調理ができる。
<input type="checkbox"/> キッチンペーパー <input type="checkbox"/> 厚手のペーパータオル	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	布巾やタオルの代わりに。厚手のものがあると便利。
<input type="checkbox"/> 紙皿 <input type="checkbox"/> 紙コップ <input type="checkbox"/> 割りばし <input type="checkbox"/> スプーン など	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	使い捨てで衛生的。軽量で持ち運びに便利。器は耐熱用があればさらに便利です。割り箸はフォークの代わりにはなるが、スプーンの代わりにはならない。
<input type="checkbox"/> 除菌スプレー <input type="checkbox"/> 除菌ペーパー	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	手指消毒、身の衛生管理に。

情報が多くて迷いがちですが、必要なものをしっかり確認しましょう。普段使い慣れていないものは、いざという時に戸惑うこともあります。一度、実際に使ってみると安心できます。

品目(例)	自宅にある商品 (概量)	買い足しておいた 方がよいもの	備考
<input type="checkbox"/> 使い捨て手袋	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	さまざまな場面で活躍。
<input type="checkbox"/> ポリ袋 (サイズの異なるものを 各種)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	サイズの異なるポリ袋があると便利。水を受け取るバケツ 代わりなど、幅広く活躍。
<input type="checkbox"/> ゴミ袋 (サイズや用途が異なる ものを各種)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	食品の包装袋や缶、ビンな ど、さまざまなゴミが多量に 出る。
<input type="checkbox"/> その他 お気に入りのもの	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	これがあると子どもが喜ぶ! など、お気に入りの食品、商 品、コップ、おもちゃなど。

ワーク



あなたにとって必需品は何ですか？

例) 常備薬

家族や学習仲間と意見交換してみましょう。

解説



アウトドア派と“ともに”備える

週末のガーデンパーティやアウトドア調理用グッズは、非常時にも頼れる強い味方になります。Webにはアウトドアライフを楽しむための情報がたくさんあり、趣味が広がるきっかけになるかもしれません。ワクワクする気持ちも時には大切です。

- | | | |
|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 熱源(コンロ、バーナー) | <input type="checkbox"/> 着火道具(着火棒、ライター) | |
| <input type="checkbox"/> 鍋(フライパンなど兼用できるもの) | <input type="checkbox"/> まな板・包丁 | |
| <input type="checkbox"/> トング、お玉など | <input type="checkbox"/> 食器類 | <input type="checkbox"/> タオルやお尻拭き |
| <input type="checkbox"/> クーラーボックス(保冷・収納) | <input type="checkbox"/> 懐中電灯またはランタン | |
| <input type="checkbox"/> 充電式のラジオ | <input type="checkbox"/> 常備薬 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |

5 さらに視野を広げて考えたいこと

■ 配慮が必要な方のことも考えておきましょう

災害時に特別な配慮が必要な方というのは、実は平常時から支援が必要なことが多い方々です。災害時には自治体や支援団体が動きますが、それだけでは十分とはいえません。だからこそ、ご本人はもちろん、周囲の人も、ともに、日頃から「何が必要か」「どう支え合えるか」を意識して、備えておくことが大切です。

■ 食物アレルギーがある方のこと

食物アレルギーのある方にとって、災害時の食事は特に大きな不安になります。アレルゲンを含む食品を避けることはもちろん、体調に変化があった場合に周囲が気づき、すぐ対応できることが大切です。

重い症状が出る可能性のある方は、必要な薬(エピペン®など)を常に携帯している場合もあります。必要な対応を日ごろから共有しておくで安心です。

正しく知り、我慢をさせないことが何よりの配慮です。

食事の場面で気をつけたいこと

- 食品の原材料表示を確認し、アレルゲンが含まれていないか意識する
- 食事を分け合う際は、アレルギーの有無を確認する
- 少量でも症状が出る場合があるため、判断は必ず本人に委ねる
- 食器や箸、スプーンの使い回しは避けるよう心がける
- 不安なことがあれば、無理をせず周囲に伝え合う



■ 持病がある方のこと

腎臓病や糖尿病など、持病のある方にとって、災害時の食事対応は異なります。普段飲んでいる薬、疾病による食事の制限(エネルギー、糖質、塩分、たんぱく質など)など、体調の悪化を防ぐことが大切になります。日常の健康的な食生活から、備えます。

食事の場面で気をつけたいこと

- バランスのとれた食事が基本
- 副菜や具だくさんの汁物で野菜をしっかりとれるようにする
- 薄味を心がける
- 水分はこまめに。ただし砂糖を多く含む飲料は控えめに
- 空腹時間が長ならないよう、間食も準備を
- 特別な制限がある場合、普段から情報を得て備えておく。例えば、たんぱく質制限が必要な場合、特殊食品の低たんぱくの主食が用意できれば、薄味の主菜・副菜と組み合わせで対応が可能



■ 食品や食事の形態に工夫が必要な方のこと

噛みにくい、飲み込みにくいなど、食べ方に工夫が必要な場合があります。食事は少しのひと手間で、安心して食べられる形にできることもあります。「こんな工夫で助けられるんだ」と知っておくだけでも、いざという時の支えになります。「どのような形の食事なら安心して食べられるか」、**ふだんから共有しておくことが大切です。**

食事の場面で気をつけたいこと

- ご飯は冷えると固くなるので、できるだけ温かくして出す
- 食材が噛みにくい時は、キッチンばさみなどで小さくカットする
- 飲み込みにくい時は、片栗粉などで“とろみ”をつけてむせを防ぐ
- 水やお茶もとろみが必要な場合があるので注意する
- 粥やとろみ剤など、必要な食品があれば事前に把握しておく

■ 小さなお子さんや妊婦さんのこと

妊婦さんは、健康に問題がなければ基本的に普通の食事で大丈夫ですが、乳幼児は食べ物の形や味つけ、食べるタイミングなどが大人とは大きく異なります。

周囲の人も、こうした違いを知っておくだけで災害時の支えにつながります。全て整えることが難しくても気づきや声かけだけでも支えになります。**困ったときは、専門職(管理栄養士など)に相談できる場もあります。**

食事の場面で気をつけたいこと

- お母さんが落ち着いて授乳できるよう、静かな場所をつくる
- ミルクや離乳食が必要な場合は、相談できる窓口(栄養ケアステーションなど)を知っておく
- 幼児には濃い味の食事が合わないことを、周囲でも理解しておく

解説



特別な食品はいざという時手に入りにくいことも多い

アレルギー除去食品、低たんぱく質食品、とろみ剤、母乳代替品、離乳食、胃ろう用調整食など、必要な方にとって欠かせない食品は、災害時に手に入りにくい場合があります。自治体でも十分な備蓄があるとは限りません。いざという時のために、

- 必要な食品は自身で必ず備蓄しておく
- 地域にある支援団体や相談窓口を調べ、連絡先を確認しておく



さらに知るには

災害現場では、日本栄養士会災害支援チーム(JAD-DAT)が必食の支援活動を行っています▶



自分の言葉でまとめてみましょう

新たに学んだことや気づいたことは何ですか？

明日から、あなたはどのようなことを実践しますか？

さらに考えたいこと

災害への備えは、一度整えたら終わりではありません。
日々の暮らしや状況に応じて、見直し、更新していくことが大切です。
情報にふりまわされず、自分で選びとる力を育む“ヘルスリテラシー”について考えます。

情報とのつきあい方

健康、栄養、災害、どの分野でも情報が多すぎて、混乱してしまいます。情報とのつきあい方では、次の2点を意識してみてください。

■ 情報を探すときには“心がまえ”が大事です

- **明確な目的**をもってインターネットに向かう
何を知りたいのか、どうしてその情報が必要なのか、得られた情報をどう使うつもりでいるのか、目的を明確にする
- 検索にかける**時間を決めておく**
好奇心で、延々と検索作業が続いてしまわないように
- インターネット**検索以外の情報源**も考えておく
行政、専門家(医療や保健機関など)、専門家も加わったコミュニティ(コープの学習会など)、根拠のある新聞記事、専門情報をわかりやすく解説している本など



■ 情報の確かさの“見極め”が大切です

- その情報の**発信者は誰か**
 - ・ 行政機関、学術団体(学会)、公的な研究機関や公益財団法人などは、情報発信の責任を問われる立場にあり、内容の信憑性は高い
 - ・ 企業は、社会的責任(CSR)として消費者に向けて正しい情報の提供を行っているところも多い
 - ・ 個人で情報を発信している場合、医師や大学教員などの専門家といえども、他者からの審査や監視が入らないので、読み手が信憑性の判断をする必要がある
- その情報の**出典元が明記**されているか
通常、文中や記事の最後、引用グラフの下などに根拠となる情報源が記載されている
- 情報の**最終更新日が表示**されているか
掲載時期が明確で、更新日がなるべく新しいサイトを選ぶ
- その情報に関する**スポンサー(広告主)との関係**が明確か
スポンサーと関係がある場合、関係を隠さず、明確に説明していることが重要
- **複数の情報源**にあたってみたか
複数のサイトで確認することも大切

災害への備えについてさらに知るには

■ 省庁から確かな情報をゲット

農林水産省は、防災のための動画、災害時に備えた食品ストックガイド、子育て世代や高齢者世帯・アレルギーや慢性疾患のある方がいる世帯のための実践事例など、さまざまな情報を整理し、発信しています。



家庭備蓄ポータル
(農林水産省)

■ 自治体もその地域に密着した情報を発信しています

多くの自治体が、災害時を生き抜くための防災知識やレシピなど、その地域に必要な情報を発信しています。自分の住んでいるまちの行政のホームページや広報誌などを確認しましょう。

■ 研究機関から発信される根拠のある情報をゲット

根拠ある情報の活用スキルはとても重要です。国立健康・栄養研究所国際災害栄養研究室では、災害関連の調査研究だけでなく、積極的に情報を発信しています。国民向けのさまざまなリーフレットもダウンロードできます。



災害時の栄養情報ツール
(国立健康・栄養研究所)

■ 生活協同組合や企業もお役立ち情報を発信しています

生協だけでなく、インフラの関連企業、医療・保健や食の関連企業など、社会貢献としてその企業の特徴をいかした情報を発信しています。



例) コープデリグループの
SDGsサイト 防災・減災(2)

解説



“ヘルスリテラシー”という言葉を知っておきましょう

ヘルスリテラシーとは、健康や医療情報に関する情報リテラシーのことを言います。リテラシーは文字についての読み書き能力のことですが、情報リテラシー、メディアリテラシーなど、身近なところでもよく使われるようになりました。いずれのリテラシーも、情報の**収集**、**理解**、**評価**、**活用**が、共通したキーワードです。

ヘルスリテラシーでは、健康や医療に関する情報を適切に**収集**→**理解**→**評価**→**活用**することで、健康に関する適切な意思決定ができる能力とされています。



健康を決める力、中山和弘(聖路加国際大学) ▶



終わりに

この食育BOOKは、2025年度、長野県立大学とコープみらい千葉エリアの組合員理事・ブロック委員長が協同でもった、プロジェクト企画会議でのコミュニケーションをもとに作成したものです。

稲山研究室での調査や実践活動では、ふだんからバランスのとれた食事をとっている人は、災害への備えについても不安が少ないことがわかっています。本冊子では、災害時の在宅避難を想定し、日常の食卓から無理なく取り組める備えを整理しました。

まずは、このBOOKを手にとった方が、ご自身の普段の食事のバランスを確認できること、その延長で災害の備えについて考えることができることを目指します。

さらに、みらいひろばや学習会、ちょこっとカフェのおしゃべりタイムの中で、本冊子が共通教材として活用されることも想定しています。私たちも、店舗の商品棚を回って長期保存可能食品について学ぶ「店舗ツアー」や、実物大の長期保存可能食品カードを使った食卓デザインレッスン、長期保存可能食品を使った簡単調理実習などを実践してきました。今後、学習会のプログラム案やワークシートの開発も進めていく予定です。

一人ひとりの暮らしを起点に、“ともに”考え、学び合う食育活動が広がっていくことを願っています。

食育BOOK制作者一同





“ともに”学ぶ 食卓からはじめる災害への備えのための食育BOOK

- 制作 稲山貴代(長野県立大学 教授・管理栄養士)
生活協同組合 コープみらい 千葉県本部
中村彩希(千葉県立保健医療大学 助教・管理栄養士)
- 制作協力 郡司弥栄(長野県立大学大学院生・管理栄養士)
西條晴菜(長野県立大学食健康学科学生)
- 発行 2026年3月吉日
公立大学法人長野県立大学 食健康学科 稲山貴代
〒380-8525 長野県長野市三輪8-49-7

本冊子は、令和7年度長野県立大学公募型裁量経費事業等(理事長裁量経費分)の助成を受けて制作したものです。

Copy Right ©Department of Food and Health Sciences, The University of Nagano. All Rights Reserved.