

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。

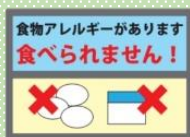


「緊急時のおねがいカード」「食物アレルギーを知らせる表示カード」「災害用ビブス」など利用しましょう。

20 年 月 日現在	
緊急時(災害時)のおねがい	
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。	
氏名	私は 食物アレルギー
生年月日	緊急 アトピー性皮膚炎
年齢	その他
性別	症状は 喘息、じんましん
	咽下 下痢 呼吸困難
	私は、
	アナフィラキシーショックを起こしたことがあります。
	にアレルギーを起こします。
かかりつけ医院	
病院名	えび かに
住所	くろみ 小栗 ぞぼ
電話番号	アーモンド あわび いち
エビベンゴ所有	キウフルーツ オレンジ カウナツ
服用薬	キウフルーツ 牛肉 こま
	さけ さば 大豆
	鶏肉 パナナ 豚肉
	わかめ りんご もも やまいも
	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

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。



アレルギーっ子用 持ち出しグッズ

避難用リュックに
プラスしよう

□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
「地域のみんなで考えよう！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

小牧市役所

【防災危機管理課】☎:76-1171(防災のこと)

【保健センター】☎:75-6471(妊婦・赤ちゃんのこと)

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…

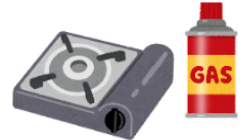
食材を耐熱性のあるポリ袋にいれて、鍋等で加熱する調理法

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。

