

はじめに

近年、地震や水害など大きな災害が各地で発生し、令和元年にこの長野県でも台風 19 号による大規模な水害が発生しました。また、平成 26 年豪雪では陸路が通行止めとなり物資が入って来ないといった状況が発生しました。さらに、この諏訪地域は大きな地震が発生する危険性がとても高い地域でもあります。

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会地域生活支援部会では、障がい福祉の視点から災害に関する検討を行う為、災害福祉支援ワーキンググループを発足し、話し合いを進めてきました。その中で、災害時における食の大切さを実感し、最近の非常食にはどのようなものがあるのかを知る為に、メーカーさんにご協力頂き試食会を行いました。詳しい資料は最後にありますので参考にしてみてください。

検討を進め、試食会をする中で、「災害が起こってもなるべく自宅で過ごしたい」「自宅の方が安心だけどどんな準備をしておけばいいのかな」との意見が出てきました。

また、昨今の新型コロナウイルス感染症の予防対策が災害時にも求められ、その一環として自宅避難も選択肢の一つとして想定しておく必要性が高くなっています。

そこで、災害福祉支援ワーキンググループでは、障がいがある方やそのご家族、支援者の方などに自宅避難を想定して頂く際や、福祉事業所での備えの参考になればと「命をつなぐ為の食料の備え」に関する資料を作りました。

障がい当事者の方々をはじめ、多くの方々にご覧頂き、災害時の備えに少しでも関心を持っていただければ嬉しく思います。

また、支援者の方々にはこの冊子を障がい当事者の方々にお渡しいただき、一緒に備えについて考えるきっかけにいただければ幸いです。

令和 3 年 3 月

諏訪地域障がい福祉自立支援協議会
地域生活支援部会 災害福祉支援ワーキンググループ



もくじ

- 1、非常食ってどんなものがあるの？
- 2、どのくらい用意すればいいのかな？
- 3、自分に必要な備えて何だろう？
- 4、食の安全を守るために
〈資料〉非常食試食会まとめ

1、非常食ってどんなものがあるの？

非常食と言えば「乾いてる」「おいしくない」とイメージする方もいるかもしれませんが、最近は長期保存できる食品もいろいろな種類が出てきており、味もおいしくなっています。試食会ではごはんやおかず、おやつなど22種類の商品を食べてみましたが、ほとんどの商品で「十分おいしく食べられる」という感想が聞かれました。（〈資料〉非常食試食会まとめ参照）

ただ、〈資料〉のコメントに記されているように、味の感じ方は人それぞれです。災害時には不安やストレスが強くなり食欲がなくなりがちになる為、おいしいと感じる物や自分の好みの味付けの物を備えておく必要があります。

今は専門店やインターネットで様々な商品を買うことができます。また、ホームセンター、ドラッグストア、アウトドア用品店などでも売っていることがあります。さらに、福祉イベントや自治体が行っている防災イベントで試食ができることもあります。ご自身やご家族の口に合うものを探してみてください。

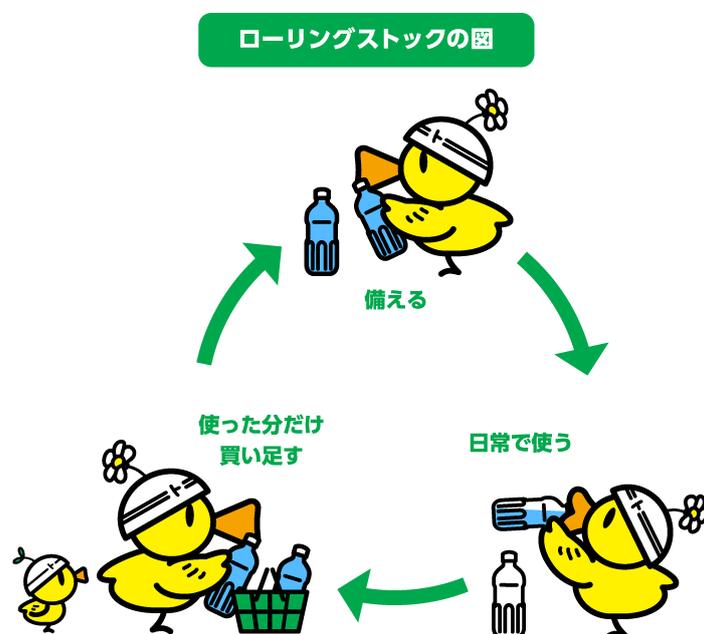


また、「ローリングストック」として日常食べているものを多めに買っておくことも大切です。食べ慣れている物だと災害時でも安心して食べられますね。

災害時には火が使えるかどうかわかりません。非常食として売られているものはそのまま食べられる物が多いですが、通常のレトルト食品は温めて食べるものが多いので注意が必要です。火を使わずに食べられる物は必ず備えておきましょう。

ローリングストック

食品や加工品を多めに買い置きして普段から消費し、食べた分をその都度買い足しておく方法です。レトルト食品やカップラーメン、缶詰やお菓子などわざわざ長期保存できる商品を揃えなくても、災害時の食料として利用することができます。また、非常食も日常的に食べる事で味や量を知っておくことができますし、気づいたら賞味期限が切れていたということを防ぐことができます。



2、どのくらい備えればいいのか？

災害が起こった時に公的な支援が行き渡るまで最低 3 日かかると言われています。その為、最低 3 日から 1 週間程度の備えをしておくことが必要だと言われています。

・飲料水の備えは 1 人 1 日 3ℓ 必要と言われています。災害時には食べ物が不足し食事からとれる水分も少なくなってしまうので普段以上に水分補給が必要になります。特に夏場の災害では水分補給は必要不可欠ですね。

また、アルファ米等を調理するのに約 150 ml~200 mlの水が必要となりますし、お湯を沸かせる環境であればカップラーメン等を調理するときにも 300 ml~500 mlの水が必要になります。1 日 3ℓ というと多いような気もしますが、十分な水分補給と調理に使うことを考えると必要な量と言えます。

・非常食は基本的に 1 袋 1 食分になっていますが、1 回の食事に必要な量は人それぞれです。1 食にどれくらい必要なのか知っておくためにも非常食も食べてみておくことが必要です。数日分や数人分がセットになって売っている商品を利用するのも便利です。

食事以外にもお菓子や飴、野菜ジュース等を用意しておく心の栄養にもなります。

また、災害時には普段にはないストレスがかかる上に、救出・救護活動や物資の持ち運び、被害の後片付けなど体を動かすことも多くなります。日常生活より多めの食料を備えておくといいですね。



3、自分に必要な備えて何だろう？

これまでは一般的なお話をしてきましたが、障がいや家庭の状況によって工夫が必要になります。どんなことが必要なのか見てみましょう。

・食事に苦手さやこだわりがある方

先ほどもお話ししたように食事の好みは人それぞれです。さらに、発達障がいなどの方は味の他にも匂いや食感などにこだわりがある方もいます。そういった方は配給された物が食べられないこともあるかもしれませんし、災害時に始めての物を口にするのはとてもストレスがかかる事です。事前に食べてみて「これなら食べられる」という物を備えておく必要があります。

・特別な食事が必要な方

内部障がいの方や重症心身障がい者の方、高齢の方の中には、柔らかい食事や流動食、塩分の少ない食事など、特別な食事が必要な方もいます。そういった方も食べられる物を事前に備えておく必要があります。

非常食の中には柔らかい物やおかゆ状の物、プリン状の物や塩分の少ない物なども増えてきていますので、障がいの状態に合わせて選ぶことができます。また、レトルトの介護食なども多く売られていますので、ローリングストックで家に置いておくのもいいかもしれません。

胃ろうなどで液状の栄養剤を使用している方も、多めに備えておくといいですね。

・体が不自由な方

非常食の備えがあっても開封できなければ意味がありません。手などに不自由さがあっても一人でも開封できる商品か確認し、難しい場合は開封するための道具を一緒に保管しておきましょう。

また、車いすなどを利用している方はすぐ手が届く場所に保管しておいて、いざという時にすぐ出せるようにしておくといいですね。

・落ち着かなくなってしまう方

精神障がいや知的障がいなどの方は、普段と違う状況に落ち着かなくなってしまうり、不安が強くなったりしてしまうかもしれません。普段から好きなもの（甘い物や缶コーヒー等すこし落ち着けるようなもの）を備えておくといいかもしれません。また、食事ではありませんが頓服の薬を多めに用意しておくことも一つの方法です。その場合には主治医に相談したうえで処方をしてもらってください。

一人で、未来に起こるかもしれない事を予想して準備を整えるのはとても難しいことです。

ご家族や相談支援専門員、利用しているサービスの担当者、市町村の担当者など身近な支援者に相談し一緒に考えてみましょう。



その他にも…

・自宅にお米や野菜があるご家庭

農家や家庭菜園をやっているご家庭では、お米や野菜なら買わなくてもたくさんあるという場合もあると思います。その場合必要になるのは火と水の確保です。ライフラインが止まってしまってもお米を炊いたり野菜に火を通したりすることができるように水、カセットコンロ、ガスボンベを備えておきましょう。

・赤ちゃんや小さい子どもがいるご家庭

小さい子どもがいるご家庭ではお子さんの食べられる物を備えておく必要があります。赤ちゃんがいる場合は、ミルクを多めに備えておくようにしましょう。最近では液体ミルクも売られています。お湯を沸かせない時には便利ですね。

また、離乳食を普段は手作りしている方もいらっしゃると思いますが、非常時にはレトルトの離乳食が便利です。急にいつもと違うものを食べさせようとしても食べてくれないこともありますので、普段から少し使ってみると良いですね。

さらに、災害時は子どもたちも不安が強くなります。好きなお菓子などを備えておきましょう。お米でできた子ども用のおせんべいはお湯を加えて離乳食にすることもできます。

いかがでしたでしょうか？少し参考になりましたでしょうか。

以前から備蓄が必要だということは叫ばれていますが、実際用意してある方は少ないのではないのでしょうか。「何か始めたほうがいいかな」と思った時が動くチャンスです。まずはお水と主食だけでも用意してみませんか？

今回は食事に関して紹介をしましたが、実際に生活するとなるとトイレ、衣類（特に下着、肌着）、暑さ・寒さ対策、病気に関する備えなどいろいろと考えなければなりません。今はインターネットでいろいろな情報が紹介されています。参考にしてみてください。（今回参考にしたホームページの URL は下記に紹介しています。）また、市町村に問い合わせれば公的にどんな対策が考えられているか知ることができます。

みんなで災害時に命を守る事について一緒に考えて、実際に一步を踏み出してみましよう。

参考ホームページ

- NHK 備える防災

<https://www.nhk.or.jp/sonae/>



NHK 備える防災

- 一般財団法人 日本気象協会 トクする！防災

<https://tokusuru-bosai.jp/index.html>



トクする！防災

※ご注意

・今回試食した商品は、試食会の趣旨をご理解頂けたメーカーさんからサンプルとしてご提供して頂いた商品を試食しました。特定の商品をお勧めするものではありません。

・食べやすさやコメントはあくまでも地域生活支援部会員の感想です。同じものを食べても様々な感じ方があるということが伝わると嬉しいです。

☆冊子にもある通り、最近は多種多様の非常食が売られています。今回ご紹介した以外のメーカーや商品もまだまだたくさんあります。

食べやすさも人それぞれですので、皆さんが食べやすい非常食をぜひ見つけてください。

○常食アルファ米・パン

・アルファ食品		
白飯		
 <p>白飯</p>	食品の内容・調理 内容量 : 100g 出来上がり量 : 270g カロリー : 368kcal 必要な水の量 : 170ml 調理時間 水 : 60分 熱湯 : 15分	・コメント 水でも食べられます。2日くらいなら大丈夫そう。 お湯のほうがおいしいが、おコメ全体に甘みがありおいしい。 固すぎず柔らかすぎずちょうどいい。常食と変わらない。 (水) 固い、少し臭い、表面にぬめり感。 (湯) ふっくらしている。もっちり感がある。
	サイズ(mm) : 160×150×84 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格 : 280円	
山菜おこわ		
 <p>山菜おこわ</p>	食品の内容・調理 内容量 : 100g 出来上がり量 : 230g カロリー : 364kcal 必要な水の量 : 130ml 調理時間 水 : 60分 熱湯 : 15分	・コメント おこわの雰囲気が出ているおいしい。山菜の触感も残っている。具にもしっかり味がある。もっちり!!
	サイズ(mm) : 160×150×84 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格 : 350円	
ドライカレー		
 <p>ドライカレー</p>	食品の内容・調理 内容量 : 100g 出来上がり量 : 270g カロリー : 362kcal 必要な水の量 : 170ml 調理時間 水 : 60分 熱湯 : 15分	・コメント ちょっと味が独特。スパイスが強かった。思いのほかおいしい。辛みが少ないため子どもでも食べられる点がいいと思う。温かければいい。味はおいしい。ややぽそぽそする。子どもが好きな味。
	サイズ(mm) : 160×150×84 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格 : 350円	

・尾西食品		
白飯		
 <p>尾西の白飯</p>	食品の内容・調理 内容量 : 100g 出来上がり量 : 260g カロリー : 366kcal 必要な水の量 : 160g 調理時間 水 : 60分 熱湯 : 15分	・コメント 水で戻すとやや固いが食べて嫌な感じはない。普通においしい白いご飯。もちもちしてておいしい。水分が少なく芯がある。アルファ食品より食べやすい。
	サイズ(mm) : 160×152×70 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格 : 280円	

<p>田舎ごはん</p>  <p>サイズ(mm) : 160×152×70 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格:340円</p>	<p>食品の内容・調理</p> <p>内容量 :100g 出来上がり量:260g カロリー :362kcal 必要な水の量 :160ml 調理時間 水 :60分 熱湯 :15分</p> <p>食べやすさ ◎ 1 ○ 13 △ 0 × 0</p>	<p>・コメント</p> <p>味付けが美味しい。 少しあっさり目の味付け。 薄味。</p>
<p>わかめごはん</p>  <p>サイズ(mm) : 160×152×70 保存期間 : 5年 メーカー希望小売価格:320円</p>	<p>食品の内容・調理</p> <p>内容量 :100g 出来上がり量:260g カロリー :361kcal 必要な水の量 :160ml 調理時間 水 :60分 熱湯 :15分</p> <p>食べやすさ ◎ 3 ○ 10 △ 1 × 0</p>	<p>・コメント</p> <p>普段食べるわかめご飯のイメージそのまま。すごい。 超美味しい！ ちょうどいい塩加減。 味うすめ。</p>
<p>ひだまりパン(プレーン)</p>  <p>サイズ(mm) : 180×195×約35 保存期間 : 3年 希望小売価格:オープン価格</p>	<p>食品の内容・調理</p> <p>内容量 :約70g カロリー :268kcal</p> <p>食べやすさ ◎ 2 ○ 11 △ 1 × 0</p>	<p>・コメント</p> <p>思ったよりパサついていない。 フワフワしてて普通にパン。 甘みがありおいしい。パンの中ではプレーンが良かった。 噛むと甘みがありおいしい。</p>
<p>ひだまりパン(チョコ)</p>  <p>サイズ(mm) : 180×195×約35 保存期間 : 3年 希望小売価格:オープン価格</p>	<p>食品の内容・調理</p> <p>内容量 :約70g カロリー:267kcal</p> <p>食べやすさ ◎ 2 ○ 11 △ 2 × 0</p>	<p>・コメント</p> <p>一口目の風味は好みが分かれそう。 香りがよく、子供でも喜んで食べると思う。 味の種類があることも災害時の食生活では嬉しいと思う。 チョコの風味は薄い。 もう少しチョコ味にしてほしい。</p>
<p>ひだまりパン(メープル)</p>  <p>サイズ(mm) : 180×195×約35 保存期間 : 3年 希望小売価格:オープン価格</p>	<p>食品の内容・調理</p> <p>内容量 :約70g カロリー:266kcal</p> <p>食べやすさ ◎ 4 ○ 10 △ 0 × 0</p>	<p>・コメント</p> <p>メープル風味嬉しいです。 プレーンの甘さより食べやすい。 香りが食欲をそそる。 柔らかくておいしい。 ほんのりメープル。</p>

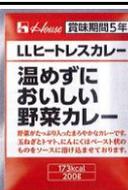
・パン共通のコメント
味はいい。もう少ししっとりが良い。

○常食おかず

・アルファフーズ

ハンバーグ煮込み		食品の内容	・コメント
	内容量 : 100g	食べやすさ ◎ 8 ○ 8 △ 0 × 0	味がやや濃く水をたくさん飲みたい。 塩味が濃い。 味がしっかりでおいしい。 好まれやすい味付けのように思う。ハン バーグ好きの方はぜひ。 おいしいけどしょっぱい(かなり) 少し味が濃い。 ソースが少し塩辛い。 後味に少し塩分と苦み?
	カロリー : 128kcal		
	サイズ(mm) : 210×140×20		
	保存期間 : 5年7カ月		
セット販売の為小売不可 お試しセットもあり			
赤魚の煮付		食品の内容	・コメント
	内容量 : 100g	食べやすさ ◎ 1 ○ 10 △ 2 × 1	おいしい。味付けもちょうどいい。 生臭い。 常食と変わらない。 魚が固め。
	カロリー : 105kcal		
	サイズ(mm) : 180×130×20		
	保存期間 : 5年7カ月		
セット販売の為小売不可 お試しセットもあり			
おでん		食品の内容	・コメント
	内容量 : 185g	食べやすさ ◎ 0 ○ 13 △ 4 × 0	柔らかくちゃんと味がしみ込んでいる。 冷たくてもおいしい。 少し独特の風味。味はしっかりしみてい る。(大根) どうしても煮物が欲しいなら。 はんぺんの匂いが強い気がします。 さつま揚げの触感いいまいち。 常食と変わらない。 大根が柔らかい。甘みがあっておいし い。
	カロリー : 77kcal		
	サイズ(mm) : 210×140×20		
	保存期間 : 5年7カ月		
セット販売の為小売不可 お試しセットもあり			

・ハウス食品

温めずにおいしい野菜カレー		食品の内容	・コメント
	内容量 : 200g	食べやすさ ◎ 2 ○ 11 △ 1 × 0	おいしい! 冷たくても食べやすい。 さすがのクオリティ。 冷めていてもおいしいカレー。意外だっ た。 すごくおいしい。 カレーじゃない。
	カロリー : 173kcal		
	サイズ(mm) : 170×126×15		
	保存期間 : 5年6カ月		
メーカー希望小売価格 : オープン価格			
温めずにおいしい野菜シチュー		食品の内容	・コメント
	内容量 : 200g	食べやすさ ◎ 1 ○ 14 △ 1 × 0	すごくおいしい。 シチューじゃない。 おいしい。 しっかり味が染みてておいしい。
	カロリー : 178kcal		
	サイズ(mm) : 169×277×80		
	保存期間 : 5年6カ月		
メーカー希望小売価格 : オープン価格			

・カレー・シチュー共通のコメント
非常食なのにとってもおいしくて非常時
嬉しいと思う。
普段食べているカレーと同じ。

○栄養強化食品・やわらか食

・三徳屋		
そのまんまOKカレー	食品の内容	・コメント
 <p>[甘口]</p>	内容量 : 300g	食べられない感じ。見た目が△。 後味が気になる。 手軽で提供しやすい。 「そのまんま」のメリットがどれくらい生きるか。 悪くないが、混ぜなくてもいい気がする。 見た目の割にはおいしいか…。まあまあ。 甘い子供向けの味。 ご飯感がない。味は良いが米を感じない。
	カロリー : 303kcal	
	食べやすさ	
	◎ 0 ○ 8 △ 8 × 0	
サイズ(mm) : 135×180		
保存期間 : 5年		
希望本体価格(税抜) : 450円		

・アイドウ		
パーフェクトイン80K	食品の内容	・コメント
 <p>15包入り 1包23g 具は入っていません。</p>	内容量 : 23g	トロっとした感じが苦手。 みそ汁は大事。おいしい。 高齢者が好きな味だと思う。飲みやすい。 あくまでも「みそ汁」っぽい…。 甘いものが苦手な人向けだが、具と入ると変わるかも。 いいお味で普通に飲みたい。 みそ汁にほぼ近い味。 悪くない。この味でビタミン取れればOK。 後味がちょっと癖がある。苦みがある。
	カロリー : 80kcal	
	必要なお湯の量 : 130~150ml	
	食べやすさ	
◎ 1 ○ 8 △ 6 × 0		
保存期間 : 3年		

・アルファフーズ		
根菜のやわらか煮	食品の内容	・コメント
 <p>1人100g 加熱・加水不要 電子レンジ加熱可</p>	内容量 : 100g	柔らかいです。 歯茎でつぶせる。 少しばらつきはあるが全体的においしい。 本当に柔らかい。 塩が控えめ。
	カロリー : 45kcal	
	食べやすさ	
	◎ 1 ○ 10 △ 3 × 0	
サイズ(mm) : 180×130×20		
保存期間 : 5年7ヵ月		
セット販売の為小売不可 お試しセットもあり		

・ホリカフーズ		
プリン状 おかゆ	食品の内容	・コメント
	内容量 : 95g	うっすら甘い。本当にプリンみたい。 ゼリーのアイデアはいいとおもう。 缶ではなく袋に入っていると扱いやすい。 軟菜やミキサー対応の人にはいい食品だと思う。 利用者が好きそうな味。 のど越しが良い。離乳食でもよさそう。 思ったより食べやすい味。 苦手…。
	カロリー : 80kcal	
	食べやすさ	
	◎ 0 ○ 13 △ 2 × 1	
サイズ(mm) : 80×80×35		
保存期間 : 3年6ヵ月		

アルファ食品			
和風鶏がゆ		食品の内容	
	内容量 : 200g	・コメント だしがおいしい。 おいしい。 お年寄りが好きそうな味。 だしがきいていて食事として美味しい。	
	カロリー : 160kcal		
		食べやすさ	
サイズ(mm) : 150 × 150 × 76		◎ 0	
保存期間 : 5年6か月		○ 14	
メーカー希望小売価格: 335円		△ 0	
		× 0	

○おやつ

・大塚製薬		
カロリーメイト ロングライフ(チョコレート味)	食品の内容	・コメント
	内容量 : 40g(2本)	ぼそぼそが苦手。 おいしい。普通のカロリーメイト。 手軽でいい。 通常販売しているものと大差なし。 水分との上手な食べ方が必要。 普段食べているのと同じ味。 いつものカロリーメイトと変わらない。 食べなれた味。 水分を持っていかれるが○。
	カロリー : 200kcal	
	食べやすさ	
	◎ 2 ○ 10 △ 3 × 0	
サイズ(mm) : 20×100×54		
保存期間 : 3年		
メーカー希望小売価格 : 7200円(2本入り×60)		
・尾西食品		
ライスクッキー(ココナッツ風味)	食品の内容	・コメント
	内容量 : 8枚	サクサクで甘くておいしい。 ココナッツが好き。サクサクが良い。 イチゴ味よりしっとりしてた。 おいしい。パサつきがない。 歯茎だけでも食べられそう。 とてもおいしいです。 柔らかめで子どもでも食べやすい。 さっくり。風味に好き嫌いあり。 子どもが好きだと思う。
	カロリー : 276kcal(1箱)	
	食べやすさ	
	◎ 5 ○ 10 △ 2 × 0	
サイズ(mm) : 450×360×195		
保存期間 : 5年		
メーカー希望小売価格:オープン価		
ライスクッキー(いちご味)	食品の内容	・コメント
	内容量 : 8枚	サクサク。 子供が好きそう。 おいしい。イチゴの香り。 子どもが好きだと思う。
	カロリー : 263kcal(1箱)	
	食べやすさ	
	◎ 1 ○ 12 △ 1 × 0	
サイズ(mm) : 450×360×195		
保存期間 : 5年		
メーカー希望小売価格:オープン価		

・ライスクッキー共通のコメント
 粉っぽさはあるが味はおいしい
 水分が必要