

アレルギーっ子ママが考えた
防災ハンドブック

地域と一緒に炊き出し編



LFA

食物アレルギーと共に生きる会

食物アレルギーとは？

10人に1人!?

特に子どもに多く、乳幼児では5～10%、小学生でも5%の有症率。大人の食物アレルギーも増えています。

では実際に、どのような種類の**食物アレルギー**があるかという...

【消費者庁発表：2025年度中に実施予定】
カシューナッツを表示推奨から表示義務へ表示推奨に新たにピスタチオを追加

	特定原材料28品目等の名称
表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ
表示推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、マカダミアナッツ

容器包装された加工食品で表示が義務づけられているアレルギー物質は、

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ

この**8品目**を特定原材料といいます。

令和6年度 食物アレルギーに関連する
食品表示に関する調査研究事業報告書（消費者庁）

ショック症例の場合、表示義務8品目で74.9%
表示推奨の20品目を含めると92.9%

ショック症状を引き起こした原因食物の上位3位はこれまで**鶏卵、牛乳、小麦**であったが、**くるみ**の割合が急増し、第3位となった。

中でも **災害時の食料として問題** になるのは、卵、乳、小麦、えび、大豆、木の実類 等

カレーのルーなどに含まれる
木の実類(マカダミアナッツやカシューナッツ等)は**要注意**である。

食物アレルギー、たとえばこんなものに...

- 備蓄用の乾パン、クラッカー
- 配給されるパン、ヨーグルト
- 原材料表示していない食べ物



その他、おにぎり、みそ汁ふりかけ、飴、

アレルギーはいろいろなものに含まれています。

アレルギーのない人からすると栄養満点の補助食品ですが
卵・乳・小麦が入っているものがほとんどです。

食物アレルギーによって 引き起こされる症状

皮膚症状	そう痒感、じんましん、血管性浮腫、発赤、湿疹	
粘膜症状	眼症状	結膜充血・浮腫、そう痒感、流涙、眼瞼浮腫
	鼻症状	くしゃみ、鼻汁、鼻閉
	口腔咽頭症状	口腔・口唇・舌の違和感・腫脹、咽頭の痒み・イガイガ感
消化器症状	腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便	
呼吸器症状	喉頭絞扼感、喉頭浮腫、嘔声、咳嗽、喘鳴、呼吸困難	
全身性症状	アナフィラキシー	多臓器の症状
	アナフィラキシーショック	頻脈、虚脱状態(ぐったり)、意識障害、血圧低下

アナフィラキシーショックとは

全身の複数の臓器に症状が現れる場合をアナフィラキシーといい、さらに血圧低下や意識障害を伴ってぐったりする場合などをアナフィラキシーショックといいます。

食物アレルギーがある被災体験者の声



- アレルギー対応の非常食を用意していたが、避難所の食事は、パンとヨーグルトだけだった。
- 炊き出しには何がはいっているかわからない。食べられなかった。
- 避難所でも 数日間は何時に食事か、何がでるかさえわからない。
- 言い出せない雰囲気がある。
- 軽いアレルギーだからとアレルゲンが入っている食品を口にできてしまった大人もいたがアレルギー症状がでてしまい病院へいく事態になった。
- 避難所には食べるものがないから、危険でも自宅に戻るしかなかった。

(2018年7月西日本豪雨や9月北海道地震の声)

災害時に起こりうる問題点

【食物アレルギー】

- 1 アレルギー対応商品の不足
- 2 炊き出し時におけるアレルゲンの誤食
- 3 食物アレルギーに対する周囲の理解不足
- 4 アナフィラキシー時の対応遅れ

アレルギー対応商品の不足



自分の住んでいる地域の備蓄品について知っていますか？



指定避難所内での備蓄をしている市区町村のうち食物アレルギーに配慮した備蓄を行っている市区町村は **406** 自治体 (944自治体中) で、全体の **61%**

出典：内閣府「避難所の運営に関する実態調査（市区町村アンケート調査）」（平成27年3月）

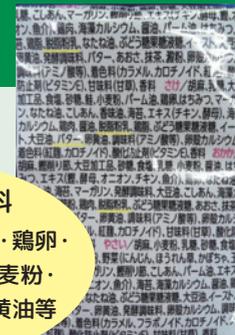
「知らなかった」ではすまされない！ 災害時に備えて知っておきたいこと

- インスタントの顆粒だしには「小麦」や「乳成分」が入っていることがあります。
- 例えば市販の「鮭おにぎり」。製品によっては原材料に小麦や大豆を含むことがあります。
- 乳アレルギー対策として自治体が



ふりかけの原材料

【さけ】乳糖・はちみつ・鶏卵・こしあん・**脱脂粉乳**・小麦粉・マーガリン・**バター**・卵黄油等



備蓄している粉ミルクの中には、

「大豆」を使用したものもあるので、大豆アレルギーのある人は要注意。



熊本地震でアレルギー対応商品が手に入ったのは、発災8日後でした。沢山の支援物資の山の中からは、アレルギー支援物資を見つける事はとても難しい。私たちは、物資が届くように【すぐわかる】工夫をしました。

だから自助が必要です

自分の命を守る、子どもの命を守る
平時に準備できること

『備蓄いつか見直さなきゃなあ』

ではなく、

『今日、見直そう。』

- 非常持出袋の具体例
- ローリングストック
- アレルギー配慮食品 など

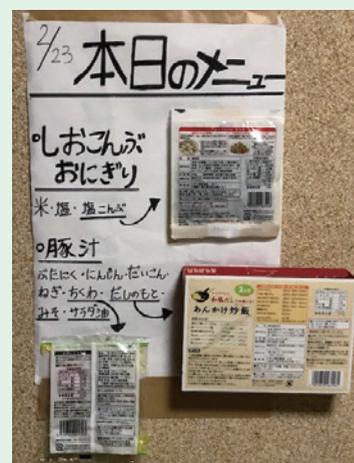
今まで知りたくてもわからなかったことが
すべて詰まっています！



炊き出し時における アレルギー誤食を防ぐために



使った食材・調味料の
すべての 貼り出しが必要



- せっかく原材料を貼り出してあっても、ひとつでも貼っていない材料があると誤食の危険が起きてしまいます。
- 使用した食材の袋を貼るだけでOK
- 野菜など袋に入っていないものは、ダンボールや紙に書きだしてください。
- 味噌・醤油など、ラベルが剥がれないものは配給場所の手前に置き、確認しやすいように。

※込み合っている時など声をかけづらい為

それでも非常持出袋を持って
避難できない時もある！



そんな時に頼りになるのは、
『身近な知識のある大人』

食物アレルギーの人は、普段から**原材料表示**を見て
その都度確認しながら生活しています。

専門家でも**原材料表示を見る**ことで、
食べられる物かを確認することができます。

こういったポイントを、防災訓練を通して、地域の防災課、危機管理課、赤十字、
婦人防災クラブ、自主防災の方に理解してもらえ、事が**たくさん**の人の助けになります。

知ると知らないは、大きな違い

いざというときに 実践できるようにするには

避難訓練・炊き出し訓練で 【原材料表示】を行ってみること

- 調理器具は、金属製のものを使い、
毎回洗剤でしっかりと洗うことが大事
- 最重症の患者に合わせない
味噌・醤油はOKとする
- 卵・小麦・乳に注意をしてもらう
だし（乳糖）の説明



要注意!!

空き容器を 調理器具の代替として使わない

- ⚠ 牛乳パックを開いてまな板の代わりに
- ⚠ ヤクルトの容器を計量カップ代わりに

アレルギーの入っていた容器を再利用した事で、
容器に触れた食材も食べられなくなります。

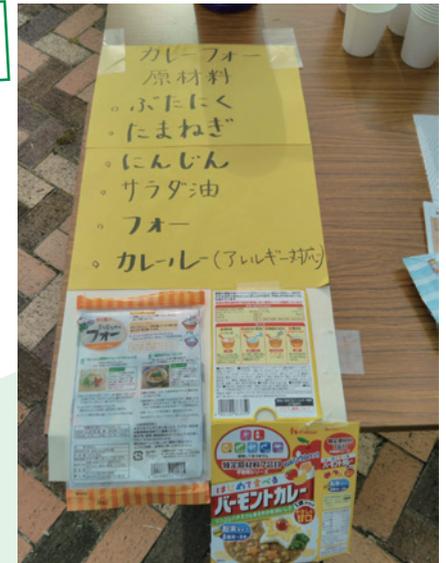
こんな時は…

重度のアレルギーの人の場合、
炊き出しではどうしても食べられないこともあります。
そのときは、調味料を入れる前に ひと声かける、食材をかける。
味がなくてもいい、それでも、自分で調理し食べることができる。
その一言に救われる人がいます。

原材料貼り出し実例



地域の防災訓練で
実際に原材料を表示する
取り組みが行われました



原材料を貼り出すことによって、
アレルギーの人にも、糖尿病や
食事に配慮がある人にとっても、
みんなに優しい環境ができます。



2016年2017年東広島市
『食物アレルギーにやさしい防災フェスタ』
NPO法人ヘルスケアプロジェクトより提供

地域にいるアレルギーがある人に声をかけ
一緒に炊き出し訓練を行うことが大事です!
ぜひ誘ってみてください

なかなか自分からは言い出せない…
『**食物アレルギーがあるんですか?**』
その一言があると、言い出しやすくなるのです。
地域のお祭りやイベントでも表示があると
食物アレルギーがある人も参加しやすくなるのです。
顔の見える関係は、そんな所から生まれます。

原材料貼り出し実例

小さい乳幼児から高齢の方まで
みんなが食べやすい

「米粉すいとん」

小麦・卵・乳のアレルギーの方も食べられます！

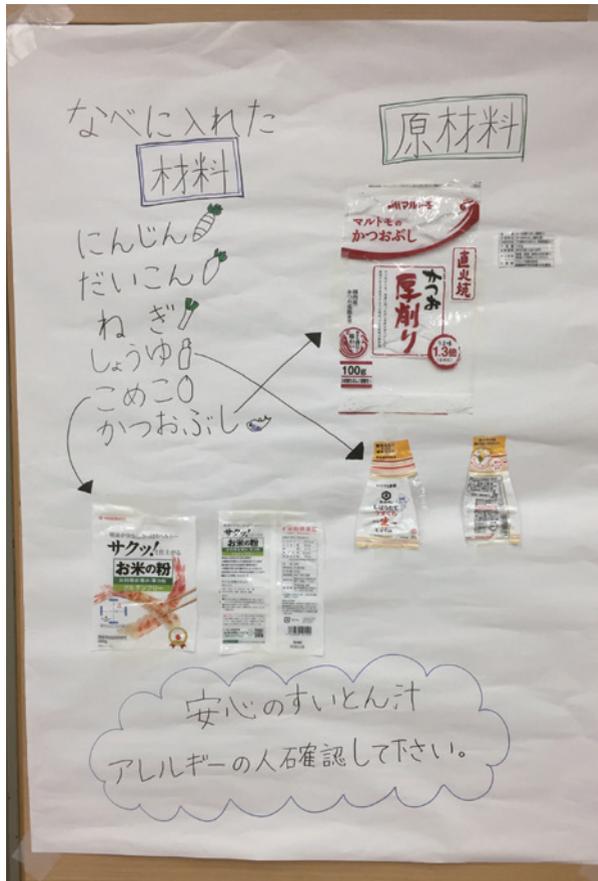


【材料】30人分

米粉	70g
にんじん	500g
だいこん	1kg
ねぎ	130g
しょうゆ	約30g
かつお節	約袋1/3

【作り方】

- ① 具材を切る
- ② 米粉団子をつくる
米粉をポリエチレンの袋に入れ、ぬるま湯を少しずつ足しながら、団子状になるようにこねる。
目安は耳たぶの柔らかさ
- ③ 鍋に鰹節で出汁をとる
- ④ ③に①で切ったにんじんとだいこんを入れて煮る
- ⑤ 野菜に火が通ったら②の米粉団子を入れ、5～10分程度火が通るまで煮る
- ⑥ 器に盛り付け、ねぎをのせて完成

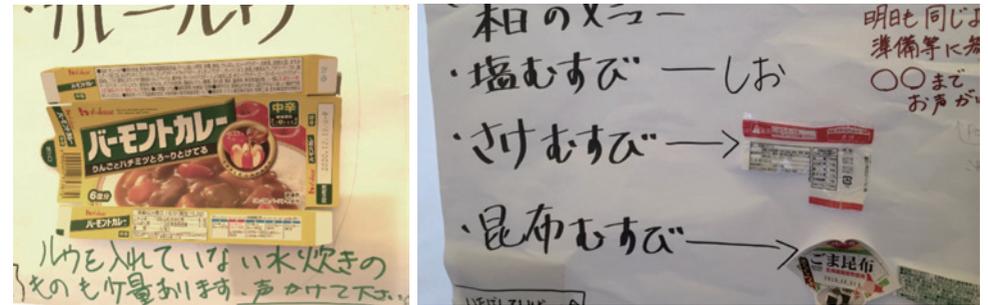


実際に炊き出し訓練をしてわかったこと！

お味噌やしょうゆのラベルは、なかなか剥がれない！

そんな時は、手前側に置くでもOK。

貼り出すことができなくても、確認しやすい状況を作る事が大事なのです。



2019年9月東京「わくわく！みんなでぼうさいフェスタ！」いたばしアレルギーの会より提供

何も入ってなさそうなおにぎりにしても、何が入っているのか、何も入っていないのか、**見た目では判断できない**ので



**原材料を確認しないと
食べられない**

被災地ばなし



沢山の人が炊き出しに並んでいる時に、
『表示を見せてほしい』とは言えない…
後ろがつかえている…
気持ちが焦る…
わがままだと言われたらどうしよう。

一度でも『わがままだじゃないか』そんな風に言われた経験がある人は、簡単にSOSを出せない、それが例え被災地であっても同じなのです。『アレルギーのある方お声がけください』
そんな一言が、何よりも救われる一言なのです。

どういった対策が取れるのか

避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針

アレルギー疾患対策基本法 H27.12 施行
内閣府（防災担当）平成 28 年 4 月改定 ※一部抜粋

1-4 避難所における備蓄等

(1) 食料・飲水の備蓄

食物アレルギーの避難者にも配慮し、アルファ米等の白米と牛乳アレルギー対応ミルク等を備蓄すること。食物アレルギー対応食品等についても、必要な方に確実に届けられるなど、要配慮者の利用にも配慮すること。

2-7 食物アレルギーの防止等の食料や食事に関する配慮

(1) 食事の原材料表示

食物アレルギーの避難者が食料や食事を安心して食べることができるよう、避難所で提供する食事の原材料表示を示した包装や食材料を示した献立表を掲示し、避難者が確認できるようにすること。

(2) 避難者自身によるアレルギーを起こす原因食品の情報提供

避難所において、食物アレルギーの避難者の誤食事故の防止に向けた工夫として、配慮願いたい旨を周囲に伝えるために、周りから目視で確認できるよう**食物アレルギーの対象食料が示されたビブス、アレルギーサインプレート**等を活用すること。



最近では、しょうゆ風味、みりん風味もあります。「しょうゆ」「みりん」だけでは**原材料に何が使われているのか分からないので、アレルギーの確認はできません。**それでは、食べられるか食べられないかの判断もできないのです。

【〇月〇日(木) 朝食】		以下のアレルギー特定原材料7品目のうち、「小麦」を使用しています	
献立	麩(ふ)のみそ汁		
	かつおだし		
	玉ねぎ	☒	☒
	大根	☒	☒
食材	キャベツ	☒	☒
	乾燥わかめ		☒
	小切り麩(ふ) (小麦使用)		☒
	味噌		☒

アイコンは一見すると見やすいですが、この場合、**小麦が入っていないように見えてしまいます。**そのままの原材料表示をみせるのが一番安全で、食物アレルギーの人には必要です。

実際に被災地で実践された例



被災地のアレルギーっ子ママから『今日食べられる炊き出しがありました』との声がありました。

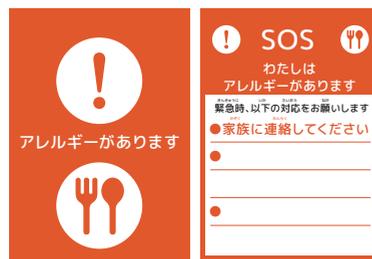


見た目ではわからない『アレルギー』

だからこそ、ビブスをつける意味があります。
【アレルギーはわがままではありません】

緊急アレルギーカード

記入した緊急アレルギーカードを折りたたんでカードケースに入れ首から下げておくのも○



こちらからダウンロードできます▼



ビブス

備えとして、**ビブスの準備も!**

避難所受付の際にアレルギーの有無を確認することは、

非常に大切なことです。その際に申告によりビブスを渡すことで、配慮が必要な人がわかります。

共助 身近な人たちが お互いを助け合うこと

被災地の リアル

行政が発災直後から全体の対応に追われている中、最初に行われた炊き出しは、地元の飲食店の有志が集まってする【炊き出し】だったそうです。

※飲食店は料理のプロではありますが、食物アレルギーに詳しいわけではありません。

有志である場合、集まる食材も（各地からの寄付）の場合が多いようで、
包装されていない調味料なども多く集まります。

炊き出しでの原材料表示ができない!!

そんなときでも、できることがあります

受付でアレルギーの有無を確認する

重要度★★★★★ / 必要度★★★★★

混乱時にはすぐに対応できなくても、少し落ち着いて各地から支援物資が送れる状況になった時、避難所に食物アレルギーの人がいるかいないか把握できると、その後がスムーズになります。また行政からの問い合わせにも回答でき、窓口開設などがスムーズに行われます。

自炊スペースを提供する

重要度★★★★★ / 期待度★★★★★

食物アレルギーのある人が安心して自炊できる場所を避難所の中で提供すると、炊き出しで食べられる物がない場合でも自炊をすることができます。

白ご飯・調理前食材・味付け前材料を提供する

重要度★★★★★ / 実現可能度★★★★★

『アレルギーの方ご相談ください』などの張り紙があると質問がしやすくなります。

避難所にある（アレルギー対応商品以外）物資から選ばせる

重要度★★★★★ / 画期的提案度★★★★★

【アレルギー対応商品】と記載なくても、人によって食物アレルギーの種類は違う為、食べられる可能性があるものも多く存在します。炊き出しもダメ、物資も手にはらない、そんな時は、本人に確認させるといった選択肢をください。

地域住民へのアンテナを常に張る

重要度★★★★★ / 地域密着度★★★★★

普段から地域の中に、アレルギーを持つ人がどれくらいいるのか、アンテナを張ってください。SNSが流行する今の時代、全国的にもアレルギーの患者会は減ってきています。

困っている人の声を拾えるのは、やはり地域の人との関係性。

一緒にしようと炊き出し訓練に参加してもらいましょう。

特に小さいお子さんがいる方など、地域から声をかけてあげてください。

その情報を平時にもっていると、いざとなった時に互いに声をかけあえる関係性が生まれます。地域の飲食店の方が「知識」を持ったら、それは大きな力となります。



そして、アレルギー窓口がわからず困っている人がいたら、**LFA Japan 災害時連絡用窓口**があることを教えてあげてください。以上が、LFAからの提案です。

裏表紙をチェック

もし誤食がおきた時、周囲の人ができること

- 顔色が悪かったりぐったりしていたら、横に寝かせる。歩かせない。
- 仰向けにして足を上げる。
 - ・血圧が低下している場合がある
 - ・嘔吐や呼吸が苦しい場合は楽な体位にする
- 症状に応じて、エピペン（アドレナリン注射）を処方されている方は打つ
- 救急要請を行う（119番通報）

くわしくは巻末のページをご覧ください▶▶▶

ぜひ知ってください

一般社団法人
日本小児アレルギー学会



(左)『災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット』
(右)『災害時のこどものアレルギー疾患対応ポスター』



マニュアルは
事前にダウンロードを！

公益社団法人日本栄養士会
日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT)



被災地で「特殊栄養食品ステーション」を設置。被災された方からのご相談を受け、アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかい食事などを必要に応じて提供しています。



栄養士会は行政からの
依頼で動きます。

窓口が見つからない…。どこに連絡したらいいのかわからない…。
避難所にアレルギーで困っている人がいる…。
そんな時は一般社団法人 LFA Japan 災害連絡用窓口LINEへ連絡ください。
SOSを埋もれさせない。正しい場所におつなぎします。

裏表紙をチェック



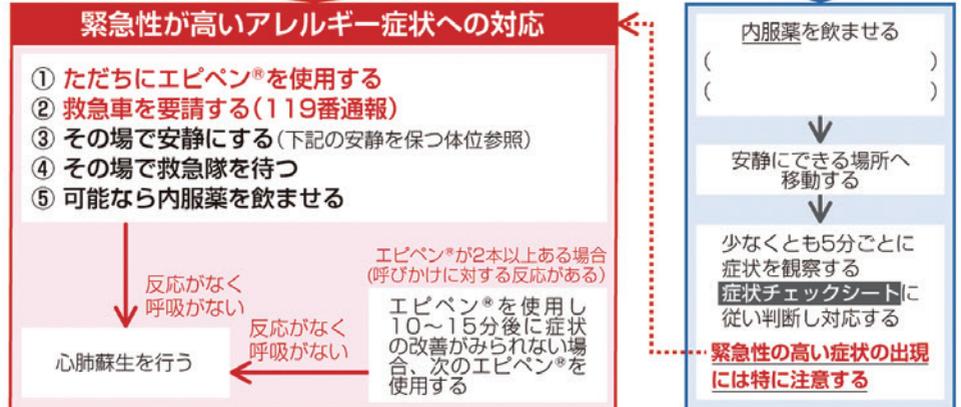
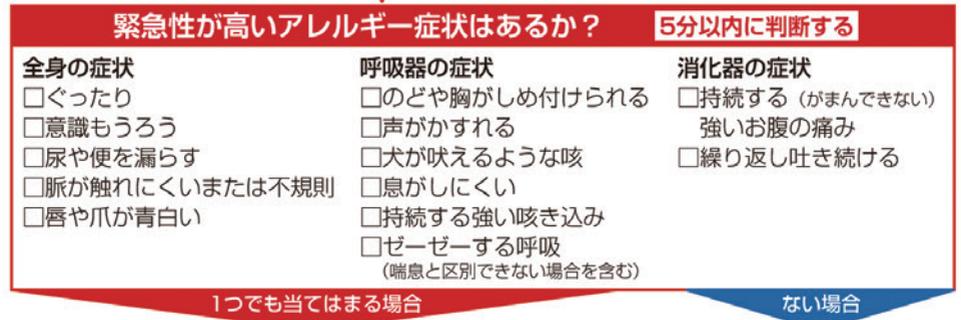
次のページからは、

独立行政法人環境再生保全機構
エピペンについての緊急マニュアル

を掲載→

アレルギーに関する役立つ情報の冊子が無料でダウンロードできます。

アレルギー症状への対応の手順



安静を保つ体位



エピペン[®]の使い方

- ◆それぞれの動作を声に出し、確認しながら行う
- ◆注射をするときには、必ず子どもに声をかける

① ケースから取り出す



ケースのカバーキャップを開けエピペン[®]を取り出す

② しっかり握る



オレンジ色のニードルカバーを下に向け、グーで握る

“グーで”握る！

③ 安全キャップをはずす



青い安全キャップをはずす

④ 太ももに注射する



太ももの外側にエピペン[®]の先端（オレンジ色の部分）を軽くあて、“カチッ”と音がするまで強く押しあてそのまま5つ数える

注射した後すぐに抜かない！
押しつけたまま5つ数える！

⑤ 確認する



使用前 使用後

エピペン[®]を太ももから離しオレンジ色のニードルカバーが伸びているか確認する

伸びていない場合は「④に戻る」

⑥ マッサージする



打った部位を10秒間マッサージする

介助者がいる場合



介助者は、子どもの太ももの付け根と膝をしっかりと押さえ、動かさないように固定する

注射する部位

●衣類の上から、打つことができる

●太ももの外側の筋肉に注射する
（真ん中（A）よりやや外側で、かつ太ももの付け根と膝の間の部分）

仰向けの場合



座位の場合



困ったときの相談先



災害時連絡用窓口 一般社団法人 LFA Japan

平常時に友だち追加を！

LFA JAPAN は、全国の患者会のつながりを広げています。
災害時に困ったらこちらに連絡をください。最寄りの患者会と連携の上、
居住区の支援物資の受付拠点をお調べてお伝えします。
※災害時以外は対応していません



LINE
公式アカウント

@ray8171u



<メールアドレス> lfa.saigai@gmail.com

<ホームページ> lfajp.com ※緊急カードダウンロード、過去の被災地体験談など



患者会 LFA 食物アレルギーと共に生きる会

私たちLFA食物アレルギーと共に生きる会は、関西中心に活動する食物アレルギーの患者とその家族がともに支え合う患者会です。悩み相談・情報共有・講演会・子ども交流会・ネット交流会などを行っています。

<ホームページ> lfa2014.com

LFA 食物 で検索

参考 日本小児アレルギー学会

日本小児アレルギー学会のホームページでは、災害時の子どものアレルギー疾患対応パンフレット・ポスターや災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアルがダウンロードできます。

<ホームページ> <http://www.jspaci.jp>

アレルギー専門医が、災害時の小児のアレルギー性疾患全般(ぜん息、アレルギー性鼻炎、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなど)に関連するお悩み等について相談に応じてくださいます(このアドレスへの相談は、災害発生時のみ可能です)。※必ず、相談する人の氏名、住所、連絡先、(年齢)、(性別)を記入すること。未記入の場合は対応していただけない場合があります。

災害発生時の相談窓口

<メールアドレス> sup_jasp@jspaci.jp

※災害時以外は対応していません



発行元: LFA食物アレルギーと共に生きる会/一般社団法人LFA Japan

初版発行日: 2019年12月15日 第三版第一刷: 2025年7月6日

イラスト: ままもり/デザイン: 橋口詩乃

制作: LFA食物アレルギーと共に生きる会 防災ハンドブックプロジェクトメンバー/一般社団法人LFA Japan

当冊子内の文章・イラスト等内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。©2019 LFA