

アレルギーっ子ママが考えた  
**防災ハンドブック**

ver.1.5



**LFA**

**食物アレルギーと共に生きる会**

食物アレルギーがあると、被災時に  
食べられる物が手に入らないかも…



## ちょっと待って。

ちゃんと自分でも備えていますか？

誰かが用意してくれる…とは限らない。

アンケートでは「**不安だけれど、  
実際何をを用意したらいいのかわからない**」という声が多くありました。

## 不安なのに備蓄していない!?

TV や新聞で被災地の声を聞くと、胸が痛む。

「パン・ヨーグルトとか炊き出しとかも食べられないだろうなあ」

思っても変わらない。いつ災害がくるかわからない。

ならば、**被災地を体験した人に聞こう!**

**教えてもらおう! 対策をとろう!**それが私たちにできること。

対策をとっていた上で、どうしようもないとき、

**「助けて」**と声を上げる場所を作っておきたい! 作ることにしました。

一緒に探したり、サポートしてくれたりする団体を紹介するなど、出来ることはあるはず。

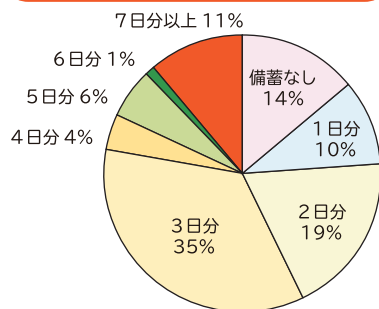
このハンドブックをきっかけに、全国のアレルギーの会や団体とつながり、地域・企業・行政の人たち皆とつながって、社会全体のアレルギーへの理解度がアップすることを願って。

このハンドブックは、LFA 食物アレルギーと共に生きる会の2~20歳までの子どもがいるアレルギーっ子のママたち16人が中心となり、アイデアを出しながら、他のアレルギーの会のリーダーたちのアドバイスを元に作成しました。

## 私たちだからこそ、しておくべきこと。

きちんと知って、ぜひ皆さん活用してください。

常備薬やアレルギー対応備蓄食は  
何日分用意していますか？



532名が回答  
(2019年LFAアンケートより)

## まず知ろう

災害を乗り切るには

自助：共助：公助

7：2：1

**自助** 自分の身は自分で守ること

**共助** 身近な人たちがお互いを助け合うこと

**公助** 国や県などの行政機関による救助・援助

自分たちの身を守るために、  
日頃からの備えが大切です

アレルギーがあるなら  
特に必要なこと!

さっそく、チェック!

# 自助

- 水(7日分)
- 食料(7日分)
- 医薬品(7日分)
- 調理器具(カセットコンロ・ボンベ)
- 電源(バッテリー・発電機・乾電池)
- 子ども用持ち出し袋



2019年5月

アレルギー患者という  
「避難行動要支援者」であるからこそ、  
地域とつながっておくことが不可欠です

# 共助



- ご近所さんに、家族にアレルギー患者がいることを伝えている
- 住んでいる地域の防災訓練に参加している
- 住んでいる地域の災害ボランティアを知っている
- お祭りなど、地域の行事に参加している
- 地域の患者会に参加している  
※被災時にいきなり会に駆け込んで、一方的に支援を求めるのではなく、日頃から会の活動に参加することが必要です!!

その行動が第一歩!  
誰もが暮らしやすい地域防災の仕組みを作っていきましょう

災害が起こる前に  
支援窓口を確認しておこう!

# 公助



- 住んでいる地域にアレルギー対応の備蓄があるかどうか確認している
- 住んでいる地域に災害時における相談担当窓口があるか確認している
- 市役所・社会福祉協議会・病院の連絡先をすぐ確認できるようにしている

チェックはいくつできましたか?  
足りないところは、今すぐ準備を!

# 事前にしておくべきこと

「自分で守る力」と「大人が守る力」をつける

## 自分で自分を守る 3つの力

### 1 自分のアレルギーを知る力

- 「自分には食べられないものがある」という意識の定着が大事
- 「人にもらった食べ物は保護者が確認するまでは食べない」と約束させる



### 2 自分のアレルギーを人に伝える力

「自分は〇〇のアレルギーだから食べられない」と、周りの人にきちんと正確に伝えられることが必要



### 3 自分の薬を理解する力

「薬の名前」や「何のための薬」が自分で分かるように、日頃から伝えておく（内服薬・吸入薬・ぬり薬・エピペンなど）

## 周りの大人が子どもを守る 3つの力

### 1 「自治体の備蓄物の内容・原材料」「被災時の対応(相談窓口)」を確認

(市町村の防災担当課や福祉関係部署)



### 2 医師の診断の下、安全に食べられる量を事前に把握しておく

- 「コンタミ\*NG?」「調味料はOK?」「お玉やお箸など調理器具の共有はNG」など、自分の基準が分かっているならば、炊き出し時に自分が安全に食べられるかどうかの確信に判断できる。
- 炊き出しで食べられる可能性や幅が広がるかもしれない。
- 誤食によるアナフィラキシーを起こすリスクが減る。



### 3 保護者も被災し、側に居られない可能性も考えておく

→近くの大人(近親者)にも、子どものアレルギーへの理解と食べられる市販品を日頃から伝えておく。



\* コンタミ(コンタミネーションの略)=原材料として使用していないが、意図せずアレルギー物質が微量混入してしまうこと

# 災害時でも安心して食べられる食料を用意しよう

災害時にはライフラインが停止し、水道や電気・ガスが使えない場合があります。調理不要で、すぐ食べられる食品を準備しましょう。また、カセットコンロやガスボンベを使えば、普段に近い食事が作れます。



## ◆食料の具体例◆

	主食	主菜	副菜・調味料・お菓子
そのまま食べられるもの	レトルト米・粥 レトルトリゾット アルファ化米 (水が必要) 乾パン・パン缶 コーンフレーク	調理済レトルト食品 (カレー・ハンバーグなど) 肉・魚・大豆缶詰 (ささみ缶・ツナ缶など) 魚肉ソーセージ 豆腐 豆乳	レトルトスープ 野菜やフルーツの缶詰・ジュース ドライフルーツ のり・梅干し・漬物 味噌・塩・しょうゆ・砂糖 ゼリー飲料 菓子(飴・ようかん・ラムネなど)
お湯や火があると食べられるもの	精米(無洗米) パックご飯 乾麺 米粉 餅	乾燥わかめ・乾燥ひじき インスタントみそ汁・即席スープ 野菜類(たまねぎ・じゃがいも・乾燥野菜など) フリーズドライ食品	

### 乳児の場合

粉ミルク・調乳用水・哺乳瓶・紙コップ・計量カップ・やかん・月齢にあったレトルトの離乳食



食べ慣れたもので、主食(炭水化物)・主菜(たんぱく質)・副菜の組み合わせを用意します。バランスが取れた食事で災害時に起こしやすい便秘を予防します。子どもが好きなものを用意することで、リラックスし安心できます。

# ローリングストック法を知っていますか



おうちにサバ缶やフルーツ缶、切り干し大根はありませんか？ これらも立派な緊急時のための備蓄なんです！ 長期保存食だけが備蓄ではありません。家にあるものを使ったら、使った分を買い足す。これがローリングストック法です。スーパーでお買い得なときに、いつもより1セット多めに買うようにしましょう。切らさないことが大事です！

**食べられるものが限られる私たちだからこそ 食べられる食材を日常的に多くストックしておくべき！！**

## 被災時の食のお役立ち情報

- **アルファ化米に飽きて食が進まない…**  
サバ缶をプラスして混ぜるだけ。味も変化し、タンパク質も摂れる簡単アレンジ♪
- **ポリ袋調理** ポリ袋に食材を入れ、混ぜ合わせたり、湯せんを用いたりして調理する方法。

おすすめ!



日本サニパック株式会社  
スマートキッチン 食器保存用ポリ袋

湯せん調理をする場合、湯せん可能とメーカーが定めた高濃度ポリエチレン製の袋を使用すること!!  
他の素材だと調理中に溶ける恐れがあります!!

### 火を使わないレシピ

#### ツナとひじきの和え物

材料・ひじき(ドライパック)  
・ツナ缶  
・コーン缶



材料を全部袋にいれて



## 豆知識 どれくらい水はストックが必要？

自分の家族で計算してみよう。

食料の備蓄はもちろん必要ですが、よく言われている水の備蓄は

飲料水でも **1人1日3リットル × 家族分 × 7日分**

「あれ？ 普段購入しているペットボトル2リットルだから…えっと…」

シンプルに言えば、1人分7日間として、21リットルが必要

つまり、**2ケース**です。(1ケース6本入り、ちょっと多めで)※1ケース500ml×24本でも同じ

更に、飲み水以外にも生活用水は必要。だからこそ、飲み水は最低でも確保しておきたい。



# 自分のアレルギーにあう 非常持出袋を準備する



災害時にすぐ避難できるように日頃から用意しよう。  
オレンジ枠の必ず持ち出すものを準備し、一般的な持出品を足そう。  
次ページの具体例を参考に家族ではじめよう！

## 必ず持ち出すもの

- この冊子
- アレルギー連絡カード（記入済）  
p.20~21をご利用ください
- カードケース  
アレルギー連絡カードを入れて携帯する
- 下着（肌着・パンツ・靴下）
- 食料（そのまま食べられるもの3日分）
- 飲料用水（500ml ペットボトル2本）
- 食物アレルギーの薬 7日分  
抗ヒスタミン剤・経口ステロイド薬・エビベンなど
- お薬手帳のコピー



### ◆アトピー◆(p.14 を参照)

- 薬 7日分  
抗ヒスタミン剤・保湿剤・ステロイド軟膏・プロトピック軟膏など
- 水だけで作られた清浄綿 (ページ下商品参照)
- 肌に合うウエットティッシュ  
添加物でかぶれる可能性があるため一度試しておく
- ペットボトル入り水  
スキンケア用 使用後はスキンケア用の水を補充出来る
- ペットボトル用シャワーノズル
- 普段着用している服
- 入浴セット（石鹸・タオル）
- 爪切り  
掻きむしりの予防のため

- 夏は保冷剤・うちわ
- 冬は筒状包帯  
皮膚の保護のため
- シーツの替え・タオル
- ダニ対策グッズ



### ◆ぜんそく◆(p.15 を参照)

- 薬 7日分  
吸入器・スパーサー・ドライパウダー吸入薬・貼付薬など
- 使い捨てマスク  
避難所でホコリを避けるため
- タオル  
就寝時に顔が触れる枕や毛布にあててホコリの吸い込みを防ぐため
- アクションプランの作成  
発作の強度別対処方法を具体的に書いた自己管理計画書  
下記 HP を参照



独立行政法人 環境再生保全機構  
「ぜんそく学習帳」より  
アクションプランシート  
<http://bit.ly/2TV2YqX>



## 一般的な持ち出し品

- 懐中電灯・ヘッドライト
- 携帯ラジオ
- 予備の乾電池
- ヘルメット
- ホイッスル
- 軍手
- モバイルバッテリー
- ウエットティッシュ
- ポケットティッシュ
- 歯ブラシ
- 使い捨てマスク
- 携帯トイレ
- 筆記用具(ノート・油性ペン)
- アルミ毛布
- レインコート
- ビニール袋(大・小)
- 現金
- 使い捨ての食器類
- ラップ
- 給水バッグ
- マルチツール(万能ナイフ)
- スリッパ
- 使い捨てカイロ
- 救急セット

## 重要!

災害時に起きるトイレ問題。  
自宅避難していても断水などでトイレに困ります。  
簡易トイレキットなど100円ショップでも  
手に入るから、準備しておこう。



## 非常持出袋の具体例

### 子どもリュック

「アレルギー連絡カード」や薬は必ず子どもリュックに入れる



### おとなリュック

おむつや着替えは衣類圧縮袋に入れる



## 用意のポイント /



- ❶ 持出袋はリュックにして両手を自由に
- ❷ 一人ひとつで疾患や年齢に対応しよう
- ❸ 非常食は好みの味を用意しよう
- ❹ 子どもが背負えるように一緒に詰めよう
- ❺ 忘れないで！年に2回(3月と9月)の見直しを

## ママたちおすすめの

# アレルギー配慮商品

日頃より、食物アレルギーのある人たちの食生活を支えてくださり、今回のLFA 防災ハンドブックプロジェクトの必要性にご賛同、ご支援いただいた企業様です。誠にありがとうございます。

## 備蓄にオススメ



### アルファフーズ株式会社

<https://www.alpha-foods.net/>

#### UAA食品@美味しい防災食 アレルギー28品目不使用シリーズ

加熱・加水不要で、開封してそのまま美味しく食べられる長期保存可能な惣菜。アレルギー特定原材料等28品目不使用。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 井村屋株式会社

<https://www.imuraya.co.jp/goods/yokan/c-eiyo/>

#### えいようかん・チョコえいようかん

備蓄・保存用に最適な5年間の長期保存可能なロングライフ商品。手軽にカロリー補給が可能な食べきりサイズのミニようかんです。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 尾西食品株式会社

[https://www.onisifoods.co.jp/products/list.html#section\\_plus](https://www.onisifoods.co.jp/products/list.html#section_plus)

#### 尾西のレンジ+ (プラス) アルファ米 赤飯、山菜おこわ、ドライカレー

水やお湯を注げば食べることができるアルファ米が袋のまま電子レンジでも調理可能になりました。普段から使いやすい商品です。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 株式会社グリーンデザイン&コンサルティング

<https://gdac.net/products/series/preservation-stone/>

#### みんなの保存食@シリーズ 7年保存レトルト食品 トマトリゾット230g

食物アレルギー特定原材料等28品目と貝類不使用で、いつでも、どこでも、だれでも、そのまま食べられる理想の保存食です。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 株式会社黒潮町缶詰製作所

<https://kuroshiocan.co.jp/>

#### グルメ缶詰シリーズ

わくわくする缶詰で、非常食を日(ひ)常食に。特定原材料8品目不使用&工場内への持ち込みを禁止しているメーカーです。

アレルギー物質(28品目中) 鶏肉、豚肉、牛肉、ごま、大豆、アーモンド、いか、さばを含む商品があります



### サタケフードビジネス株式会社

<https://www.satake-fb.co.jp/products/>

#### マジックライス ななこめつ 梅昆布ご飯、鯛めし

防災食で定番のアルファ化米です。7年保存で調理時間も7分と短くなりました。できあがり量は200gでおにぎり約2個分です。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 株式会社 永谷園

<https://www.nagatanien.co.jp/product/group/4/>

#### エー・ラベル あたためなくてもおいしいカレー 甘口 5年保存

「くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生・大豆」と「香料・着色料」を使わずに作りました。温めなくてもおいしく食べられます。

アレルギー物質(28品目中) 豚肉



### 三徳屋株式会社

<http://mitsutokuya.com/>

#### そのまんまOKカレー

あらかじめご飯の入ったカレー、温めなくても美味しく。生産毎に必ずアレルギー検査を実施し、合格ロット以外は出荷をしません。

アレルギー物質(28品目中) なし



### 株式会社ユニーク総合防災

<https://unique-sb.co.jp/product/ninben-dashigayu/>

#### にんべん×金芽米 だしがゆ

鯉節専門店にんべんのかつお節と、玄米のうま味と栄養素を残した金芽米を使用。あずき、まぐろ、こんぶ、トマト味の展開

アレルギー物質(28品目中) なし



## ここがポイント



全国の自治体が備蓄しているアルファ化米が、段々と特定原材料等28品目不使用に変わってきているけど、

**アレルギー対応のおかず**は中々手に入らない!

ローリングストック含めて**お米以外**も要チェックです!



## ローリングストックにオススメ



### 味の素冷凍食品株式会社

<https://www.ffa.ajinomoto.com/products/detail/id/297>

#### やわらか若鶏から揚げ ボリュームパック

大ぶりの一枚肉を生薑醤油に漬け込み、揚げる前に丸大豆醤油に絡めて香ばしく、おいしさを追求した小麦・乳・卵不使用のから揚げです。



アレルギー物質(28品目中) 大豆・鶏肉



### イオントップバリュ株式会社

<https://www.topvalu.net/yasashi-gohan/>

#### やさしごはん おこめで作ったふんわりパン(個包装)

常温保存ができるふんわり食感のまるい形のパンです。個包装なので、切れ込みをいれるだけでレンジで簡単に温められます。



アレルギー物質(28品目中) なし



### 石井食品株式会社

<https://cp.directishii.net/isshogaiine>

#### いっしょがいっぱい プチミート トマト味

特定原材料8品目不使用のトマト味の肉団子。常温保存のため外出時や非常時の備えにも便利。食物アレルギー専用施設で製造。



アレルギー物質(28品目中) 鶏肉



### オタフクソース株式会社

[https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku\\_allergy/](https://www.otafuku.co.jp/product/otafuku_allergy/)

#### お好み焼・たこ焼の素2人前 特定原材料不使用

卵・乳・小麦を使わず、粉を溶く水の量を変えることでお好み焼(2枚分)、もしくはたこ焼(約16個分)が作れるソース付きのセットです。特定原材料8品目不使用。



アレルギー物質(28品目中) なし ※ミックス粉(米粉)製造所では、大豆・ごま・アーモンドを含む製品を生産しています。尚、コンタミネーション表示は特定原材料8品目を対象としています



### 熊本製粉株式会社

<https://bearsk.com/>

#### グルテンフリーケーキミックス(プレーン)(ココア)

パッケージの袋に豆乳とサラダ油を入れて混ぜ、電子レンジで3分加熱するだけでふわふわのケーキができます。



アレルギー物質(28品目中) なし



### クラシエ株式会社フーズカンパニー

<https://www.kracie.co.jp/foods/ice/soy/>

#### Soyバニラ、Soyチョコ、Soyイチゴ

乳・卵由来の原材料を一切使わずに、独自の製法で仕上げた、濃厚感のある口どけなめらかな豆乳アイスです。



アレルギー物質(28品目中) 大豆



### ケンミン食品株式会社

<https://www.kenmin.co.jp/products/brands/okomenomen/>

#### お米のめんシリーズ お米100%ビーフン/ライスパスタ

お米ならではの芳醇な香りを持つビーフンとライスパスタ。豊かな水と土で丹精込めて作られた良質のお米を吟味して使用しています。



アレルギー物質(28品目中) なし



### 株式会社 タイナイ

<https://tainai.co.jp/>

#### おこめ食パン

新潟県産米粉を100%使用した米粉食パンです。特定原材料等28品目を使用しない、持ち込まない専用工場で製造しています。



アレルギー物質(28品目中) なし



### トニーチ株式会社

<https://yasashiidessert.com>

#### ケーキ【ストロベリー&チョコ】(乳不使用、卵不使用、小麦不使用)

乳不使用、卵不使用、小麦不使用のケーキです。給食のデザートとして大変人気のある商品です。数量限定で販売しております。



アレルギー物質(28品目中) 大豆



### 日清オイリオグループ株式会社

<https://www.nisshin-oillio.com/goods/mayodore/>

#### 日清マヨドレ 315g

卵を使っていないマヨネーズタイプ調味料。40年以上愛され続けているロングセラー商品です。ポテトサラダやお好み焼きなどに。



アレルギー物質(28品目中) なし(大豆油は使用)



### 日本ハム株式会社

<https://www.nipponham.co.jp/shokutaku/>

#### 「みんなの食卓®」シリーズ 6種の素材の米粉パン

山形県にある食物アレルギー対応専用工場から「みんなの食卓®」シリーズのハムや米粉パンをお届けします。



アレルギー物質(28品目中) 米粉パン:なし/ハム・ウィンナー:豚肉





ネスレ日本株式会社

[https://nes.tl/recipe/boui\\_allergen](https://nes.tl/recipe/boui_allergen)

マギー アレルゲン対応ブイヨン  
香料・着色料無添加 250g

アレルゲン特定原材料等28品目不使用、香料・着色料も無添加です。  
料理にしっかりとうまみとコクを出すことができます。

アレルギー物質(28品目中) なし



ニュータッチ



ヤマダイ株式会社

<https://ec.newtouch.co.jp/brand/sugomen>

ニュータッチ 凄麺 各種

ノンフライカップ麺全国売上No.1ブランド「凄麺」!  
凄麺では、卵・乳成分不使用商品の拡大に取り組んでいます。

アレルギー物質(28品目中) 全商品共通:小麦・大豆

(本品製造工場では、そばを含む製品を製造しています。  
その他のアレルギー物質は商品により異なります。)



急に起こった災害のときに「備蓄していた商品を持って逃げることは出来なかった」という事例は数多くあります。

それでも、色々な事情で避難所には行かず、自宅避難を選んだ人も少なくない現実。

**持ちだせないかもしれないから、備蓄しないのではなく、少しでも食事に困らないように準備することが必要です。**

アレルギー配慮の非常食って  
**箱買い**や

**まとめ買い**しか

できないものが結構ある!

そんなときはお友達数名と  
一緒に購入してわけわけて。  
こういう時、会とかに入ると  
助かるね。



自宅避難者の「コレ助かった〜!」

- カセットコンロ
- カセットボンベ
- 湯煎専用ポリ袋
- フライパンホイルシート
- サランラップ (お皿の上に敷いて洗いを減らす!)

番外編

(常温保存)電子レンジ専用  
米粉パン



電気が使えなかったけど、湯煎してパンが食べられました!

湯煎のやり方はこちら▼



LFA防災ハンドブック  
ポリ袋クッキング編



## 試食する



食物アレルギーがある子どもたちは普段から「知らない食べ物を食べてはダメ!」とされています。

命を守るために、大事なことです。

では、急に災害がおきた時、見たこともない非常食を渡されて食べるのか。

実際に被災したママたちに聞きました。

「食べなかったんです…。」

だから、**試食は必須**です。

**非常食を購入しただけで、満足していませんか。**

食物アレルギーがある人だからこそ、

**買ったらずまず食べてみる必要があります。**



卵不使用や卵乳小麦不使用の米粉パン、水をいれる、そのまま食べる等、長期保存できる商品が増えていきます。同じわかめ味でも全然味が違う!どれが食べやすいか試してみてください!

## 簡易給食体験談

震度5、6の地震が起きたとき、ガスや電気が使えない地域や給食室が修繕などで使用できないところでは**簡易給食**が出されました。

右のメニューをみて!

パンが食べられないからといって、おにぎりを2個ももらうことは**できません**。数がギリギリだから。

基本は**食べられない場合は自宅から持参**。

そう! だから私たちは多めに保存商品ストックを用意しておこう。

6/21(木)	6/22(金)	6/25(月)	6/26(火)
コッペパン	コッペパン	ウインナーパン	教給カレー
おにぎり	おにぎり	おにぎり	
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
いちごジャム	みかんゼリー	スイートポテト	わらびもち
			ミニぶどうゼリー

実際に提供された簡易給食のメニュー

# 被災地支援を通して アレッ子ななつ星 寄付金活動

平成30年7月西日本豪雨の被災地から届いた「食べられる物が無い!」というSOSを受け、LFAは他のアレルギー患者と一緒に寄付金を集めて、北海道胆振東部地震も含めアレルギー配慮物資を送付する活動をしました。

これを機に設立された一般社団法人LFA Japanにて、アレルギーの人のための緊急時連絡用窓口LINEを運営しながら、令和6年能登半島地震等も食料支援を行いました。

**重要  
ポイント**

## 物資の送り方 編

- 物流ルート安定後に発送
- 物資受取先拠点の把握が先
- アレルギー支援物資とわかるように

★受け入れ側の人の部署や課、名前まで記入  
アレルギー配慮物資はそこがとても大事



実際に支援をして  
気づいたこと!

仕分け、配布という受け取り側の負担を軽く

- ①表に中身を記入 ②ひと箱の中は同じ商品 ③送付した商品一覧表も同梱

- アレルギー配慮商品をあらかじめ把握  
→食物アレルギーの子どもがいる親でも、我が子にはない異なる種類のアレルギー配慮の商品を探すのはとても難しい
- 被災地との情報共有  
→被災地のアレルギー仲間からの情報でニーズを把握



**周囲が  
変わりはじめた!**

企業が!

避難所が!

被災時の避難所等で提供された商品のアレルギーを確認するのに時間がかかるので、段ボールにアレルギー表示をしてほしいという声を受けて、一部商品の段ボールに「アレルギー該当なし」の表示を開始しました。

握りだそう、自然の力。  
**Calbee** カルビー株式会社



避難所のダンボールにアレルギー不使用と記載するなど、西日本豪雨時の商品が見つけやすくなるアイデアを、能登地震においても実行してくれた例がありました。

## 被災した人たちの声 編



2018年

「非常食をもって避難したけど、浸水で沢山はもって移動できなかった」  
「避難所で配布されたものが一切食べられず、自宅に取りに戻るしかなかった。」  
「配布されたのは、パンとヨーグルトだった。  
配布されたアルファ化米はアレルギー対応ではなかった」

2024年

ここが変わった!

全国の自治体が備蓄するアルファ化米が  
特定原材料等28品目不使用に変わりつつある!

だけど、早い段階でアルファ化米が手に入ることによって

**「アルファ化米 = 食べられるものは手に入りますよね」**

と言われるケースも。

周囲は仕出し弁当や炊き出しの選択肢が増えてくる時期でも、

「アレルギーっ子は白ご飯だけで過ごすしかない」「子どもが嫌がって食べない」

「白ご飯があるからもう声をあげられない」「おかずを何とか手に入れたい」

そんな声が多く聞こえてきました。



## 避難所における炊き出し時の原材料表示

仕出し弁当には  
原材料表示がない  
ことが多い

ありがたかった炊き出し  
ふかし芋、焼き芋、餅、干し柿、  
塩にぎり、具沢山な味噌汁

2018年→2024年変化があまり見られない  
「避難所の炊き出しは何が入っているかわからず、  
手を出せなかった。言い出せなかった」

→自衛隊の炊き出しに原材料表示があったという声もちらほらあるけれど、一般的な炊き出しでは、メニューの名前はあっても原材料を確認できないケースがほとんど。

いざというときに、食物アレルギーの人たちを救えるのは

## 知識を持った大人です

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  
内閣府(防災担当)平成28年4月改定 ※一部抜粋

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ピブス、アレルギーサインプレート等を活用すること。



カレーやシチューはほとんどが小麦、乳製品入り



お弁当には原材料の表示がないことが多い

# 被災地のアレルギーっ子ママからの 情報共有

## 配給物の現実

災害時の配給物はとても貴重でありがたいもの。ただ、どうしても食物アレルギーがあると全部が食べられない場合も出てきますよね。



どうですか  
皆さんは食べられそうですか



## 配給物配布場所情報はどう手に入れた？

- ・自治体のLINEで配信されていた
- ・通っている地域小児科から連絡がきた

中には、通っている病院から連絡があり、自治体がアレルギー対応食品の配給をしていると教えて貰った人もいました。

POINT  
1

### コンビニエンスストアが再開したら何でも手に入る？

食物アレルギーがない人からするとコンビニは、何でも手に入る場所。でも実は食物アレルギーがあると、平時でも中々食べられる商品が見つけれないから、災害時には尚更見つけづらい。どんな商品がおいてあるのか普段からリサーチしておこう。

POINT  
2

### 普段食べられる商品名をメモしておく！

普段、完全除去などで市販品を食べたことがない場合、原材料名の下にある『**本製品は、〇アレルギーを含む製品と共通の設備で製造しています。**』という記載がある商品が食べられるかどうか分からないといったケースも。わからないとなると、食料支援する側は何か食べられるか探すのに苦戦します。食べ慣れたものは安心に繋がります。

これらのポイントは、アレルギーがある本人が事前を知っておくと、いざという時に役立ちます。

衝撃！

市の職員(保健師さんなど)が避難所内を回り、個別訪問をしてきたとき、  
「大丈夫ですか？」

↓  
「はい、大丈夫です(生きています)」

西日本でも北海道でも  
食物アレルギーで食べられる物がほとんど底をついているのに、  
「はい」と答えてしまうという現実でした。

そんなときは、食物アレルギーがあると伝えることなど  
頭に浮かばないという現実

保健師さん、この一言を追加してください

「大丈夫ですか？ 食物アレルギーや疾患などで  
食べ物に困っていませんか？」

被災時だからこそ、その一言が大きな助けとなります。



Point

保健師さんが聞きにきてくれたときに、SOSを伝えるチャンス！  
アレルギーはワガママではない。しっかり伝えよう！



最初の声  
が  
初期設定！？

避難所で保健師さんや栄養士さんがヒアリングしてくれる時、アレルギーがあることを伝えていと継続して声をかけてくれる最初に伝えていないと…

## これからの課題！

●2024年現在、自治体備蓄を含め、特定原材料等28品目不使用のアルファ化米が増えてきています。

“食べられるものがある”=困っている声はないと判断されてしまい、長期避難などで、数か月経ってもおかずが手に入らないことを言い出せない雰囲気…

●アレルギーがあると自宅避難がお勧めという声もきくけれど、専門職の方のヒアリングは避難所がメイン。備蓄を持って逃げられないケースはあるけれど、自宅避難した場合、自力で自炊する知恵はもっておくべし！

「誰かが助けてくれる、してもらおう」だけではなく、地域で助け合う仕組みを平時に考えておく必要があります。



必要！

- ・カセットコンロ
- ・フライパン用ホイルシート

※洗い物が減らせる！

# ※このページは、炊出しの担当の方へ

# お願いする際にお見せください。

## 炊き出しについて

ご協力をお願いします



- 使った食材を **全部** 貼り出してください(調味料も含む)
- 食品の空き容器を再利用しないでください
- 子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください

食物アレルギーだけではなく、疾患による食事制限がある方や、宗教上の理由等で食べられない食品がある方にも原材料を表示することは有効です。



原材料表示は、少し離れた場所にあると、列に並ばなくても確認ができるので助かります

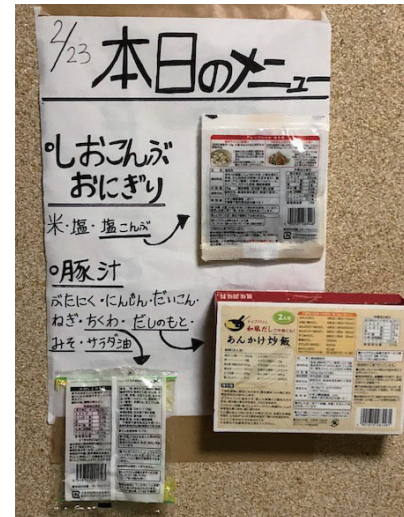
子どもも大人も食物アレルギーの人が増えています。

特に多いのが **卵・小麦・乳** で、  
**えび・かに・そば・落花生・くるみ・カシューナッツ**

アレルギーが出やすい食べ物です。  
アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。  
症状はその人によって異なります。

ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあれば、逆に中身を確認すれば食べられることもあります。

本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。  
※幼児・子どもを除く



- ① 使用した食材や調味料は **全て** 紙に書き出してください
- ② 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと貼り出してください
- ③ ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置いてください

- 自分の目で、食べられるかどうか判断できます
- 炊き出し中の手を止めて確認してもらわずに済むので、炊き出し作業もスムーズになります

## ⚠️ これを使うとあぶない ⚠️



- 使い捨て容器を丁寧に洗っても油脂や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗ってください。
- おにぎりを作る際、違う味付けを同じ調理器具や手袋でにぎらないでください。

よろしくお願いいたします



それでも食べられないこともあります。重度のアレルギーの場合、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ていただいたり、食材を分けてもらえたりできませんか。**  
自分で調理することで、食べられます。

# アトピー性皮膚炎

## なにが困る？

お風呂に入れない

洗濯できない  
何日も同じ服

避難所のダニ・ホコリ・  
ストレス

皮膚の状態が悪くなり、  
保湿剤やステロイドを  
いつもより多く使い、  
足りなくなりそう

洗淨用の水が簡単に手に入らない  
給水所に子連れで並ぶのは大変

皮膚のコンディション悪化は、食物アレルギーの症状を出やすくします。  
食生活が通常通りでなくなる被災時はなおさら、悪化を防げるよう備えましょう。

## 備えは？

非常持出袋を準備する (p.8「アトピー」の欄を参照)

### 災害経験者 からの 生の声！

- ★保湿剤はいつもよりたっぷり！乾燥を防ごう
- ★悪化しそうな時は通常より強いステロイドの使用や、かゆみ止めの服用も！
- ★夏などは、叩いて冷却する保冷剤や扇子が活躍します！

### 入浴できない！ どうすれば？

### 備蓄の精製水ボトルや、配給のペットボトルに シャワーノズルをつけて流す！

汗やほこりを流すことが大事。給水車から水をもらうには、容器が必要です。実は容器を用意していない人が多い。「小さなペットボトルしかなく、子連れで長時間並んだのが辛かった」という声がたくさんありました。特にアトピーの人は水の確保を考えて、折り畳みの容器を用意しよう！

## 知ってる？

給水車の水は普段よりも塩素が強いことも！  
バケツにいれて一晩おくと塩素が弱まるよ！

<< スキンケアお役立ちサイト >>  
アトピー性皮膚炎のスキンケア(環境再生保全機構すこやかライフ No.43 2014年3月発行)  
「子どものアトピー性皮膚炎のための体の洗い方、外用薬・保湿剤の塗り方実践方法」



<< 参考 >>  
特定非営利活動法人日本アトピー協会  
<http://www.nihonatopy.join-us.jp/>



# ぜんそく

## なにが困る？

住環境の悪化、  
心理的ストレス

砂ぼこり・がれきの粉じん・  
寝具のダニ・ハウスダスト

タバコや蚊取り線香・  
焚き火などの煙・  
消臭剤や殺虫剤・動物

地震による紛失や破損  
(薬・吸入器・ネブライザー・  
ピークフローメーターなど)

停電などによる  
電動吸入器の使用不可

日頃の予防ケアが  
できない

## 備えは？

非常持出袋を準備する (p.8「ぜんそく」の欄を参照)

### 災害経験者 からの 生の声！

### 粉塵・ホコリが本当に多いです！

マスクは必須！非常持出袋だけでなく、  
普段から予備のマスクをカバンに入れておこう！  
数枚の重ね使いで、より効果的！  
マスクがなければタオルでもOK



## 吸入器



エアゾール吸入器

優先的に非常用電源を利用させてもらうように相談しよう。  
ただし、電動吸入器を使っているのならば、自分たちで予備の電池や  
充電器を準備しよう！車がある人は、充電ソケットがあると便利！  
出来れば！電源不要のエアゾール吸入器も練習しておこう。



スパーサーまたは紙コップの底に  
穴を開ける



慣れていない小さい子どもにはタイミングが合わず、吸わせるのが難しい。  
紙コップに穴をあけて差し込んで使うと、補助ツールになります！

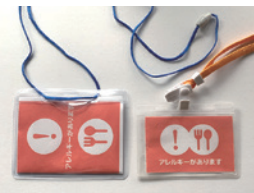
### << 参考 >>

ぜんそく発作時でも上手く呼吸できるよう、普段から練習しておこう！  
環境再生保全機構「効率的な呼吸方法」  
<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/effective/02.html>



# 子どもに持たせておきたい アレルギー連絡カード

↓ lfajp.com より無料でダウンロードできます



子どものカバン・ランドセル・非常持出袋などに入れておきましょう。

2種類あります。プリントアウトし、用途に応じてお使いください。  
このページの下部、右のページを2倍に拡大コピーして使うこともできます。  
アレルギーがあると表示するだけでなく、緊急時に必要な情報や対応を具体的に書くことができます。

周りの人が理解できるように工夫することも、私たちにできることです。

## アレルギー連絡カード(大)

lfajp.com より「アレルギー連絡カード(大)」をダウンロードし、A4 サイズでプリントアウトします。  
もしくは右のページを2倍程度(A4 サイズ)に拡大コピーし、記入してください。  
中央の実線に切り込みを入れ、点線にそって折り曲げます(写真①)。  
写真②のように組み立てます。



## アレルギー連絡カード(小)



lfajp.com より「アレルギー連絡カード(小)」をダウンロードし、A4 サイズでプリントアウトします。もしくは下のカードを2倍に拡大コピーします。  
記入し、×の線にそって切り取り、①→②の順に半分に折ります。



緊急連絡先	名前	性別	誕生日	住所	電話
ふりがな 名前 (姓 名)	かみづけ あり	男・女	アレルギー	その他	その他
電話番号					

【もし家族と離ればなれになったら】	自宅の最寄避難所	連絡先	名前	連絡先	名前
避難所①	連絡先	名前	連絡先	名前	連絡先
避難所②	連絡先	名前	連絡先	名前	連絡先
家族の集合場所	連絡先	名前	連絡先	名前	連絡先
【かかりつけ医】	病院名	住所	電話		
【エビペンの所持】	無 ・ 有	【アナフィラキシーの経験】	無 ・ 有	【服用薬】	
【アレルギーの種類】	食物アレルギー・ぜんそく・アトピー性皮膚炎	【アレルギーの原因】	卵 ・ 乳 ・ 小麦 ・ そば ・ 落花生 ・ えび ・ かに	【アレルギーの症状】	じんましん ・ おう吐 ・ 下痢 ・ ぜんそく ・ 呼吸困難
【アレルギーの種類】	薬品アレルギー その他	【アレルギーの原因】	その他	【アレルギーの症状】	その他



LINE 公式アカウント  
一般団法人 LFA Japan  
メールアドレス: [lfa.saigai@gmail.com](mailto:lfa.saigai@gmail.com)

日本小児アレルギー学会  
Email: [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)  
※必ず、相談する人の氏名、住所、連絡先、(年齢)、(性別)を記入

## ! SOS !

わたしはアレルギーがあります

緊急時、以下の対応をお願いします

家族に連絡してください

### アレルギーがあります

### アレルギーがあります

ふりがな 名前	男 ・ 女	年齢	住所	電話	緊急連絡先

# 自分の住む地域について調べておこう

知ってる？  
「拠点」



## 災害拠点病院

国が災害時に、負傷レベルの高い危篤緊急患者に対応する病院

## アレルギー疾患医療拠点病院

各都道府県で選定。アレルギー疾患を有する者が、その居住する地域にかかわらず、等しくそのアレルギーの状態に応じて適切なアレルギー疾患医療を受けることができる病院

## 災害時にアレルギー配慮物資を受け入れてくれる受付場所としての拠点

アレルギー疾患拠点病院・地域の病院・社会福祉協議会・こども園など決まりはありません。

知ってる？  
「避難場所」と  
「避難所」の  
ちがい

「避難場所」… 切迫した災害の危険から逃れるための施設や場所  
「避難所」… 一定期間滞在し、避難者の生活環境を確保するための場所

## 災害時は「避難場所」に避難が必要です

※自治体によっては名称の違いや避難場所・避難所を兼ねる場合がありますので、必ず自分の住む地域について調べておきましょう。

## 今、調べよう！



国土交通省ハザードマップポータルサイト

<https://disaportal.gsi.go.jp/>

避難所マップ

<https://crisis.yahoo.co.jp/map/>



### NTT 災害用伝言ダイヤルの使い方

伝言を録音するには 自宅の電話番号を入力後、伝言を吹き込みます

171 ガイダンス → 1 ガイダンス → 市外局番からの電話番号

伝言を聞くには 被災地の人の電話番号を入力後、伝言を聞きます

171 ガイダンス → 2 ガイダンス → 市外局番からの電話番号

# 緊急連絡先

名前	生年月日	
住所	電話	
緊急連絡先	エビベンの有無	なし・あり
アレルギー情報	小麦 ・ 卵 ・ 乳 ・ えび ・ かに ・ そば ・ 落花生	
MEMO ※その他のアレルギー情報や園、学校情報など		

## アレルギーについて理解のある親戚・友人の連絡先

名前 住所／電話番号

名前 住所／電話番号

## かかりつけ医

病院名 住所／電話番号

病院名 住所／電話番号

住んでいる地域の  
災害拠点病院

※調べ方：『災害拠点病院 ○○市』で検索。見つけれない時は、医師会に確認してみよう

アレルギー疾患  
医療拠点病院

※まだ決まっていない都道府県もありますが、今後決まっていくので常に確認をしておこう

市役所の電話番号

※保健師さんがいる課は控えておきたい。避難所に回るのは保健師さんだから  
※地域の社会福祉協議会の場所はどこにあるのか確認しよう

最寄りの避難所

# 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してお伝えします。  
※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](mailto:lfa.saigai@gmail.com)

<ホームページ> [lfajp.com](http://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](http://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

※災害時以外に対応していません

<メールアドレス> [sup\\_jasp@jspaci.jp](mailto:sup_jasp@jspaci.jp)

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5月14日／第六版一刷：2026年5月11日

イラスト：ままもり 制作・デザイン：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  
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