

アレルギーっ子ママが考えた  
**防災ハンドブック**

**ZERO**

みんなにやさしい野菜リゾット



一般社団法人  
**LFA Japan**

**見返し Pick Up !**

- おすすめ3つの調味料 …… P5
- 実行メンバー心得 …… P10
- 野菜リゾットの作り方 …… P12
- 原材料ポスターの書き方 …… P14

災害時、原材料を  
確認しないと炊き出しが  
食べられない人がいるのね。  
わたしたちだけで  
原材料表示できるかしら…

そもそも、うちの地域に  
食物アレルギーの人  
いないんじゃない？

地域の人から聞こえてきた声

あと一步自信が持てずに  
実行できない  
この課題、解決します。



LFA Japanとコープこうべが織りなす  
食物アレルギーに優しい  
まちづくりプロジェクトファイナル

私たちは、2023年4月からCO・OP共済地域ささえあい助成金事業として  
コープこうべと協力しながら、食物アレルギーの地域啓発をおこなってきました。

そして3年目の今回、年間を通して行ったプロジェクトの趣旨は

『アレルギーの人の為に、特別な炊き出しをする』のではなく、  
調味料などちょっとした配慮でみんなと一緒に食べられる  
炊き出しメニューを考案し、炊き出しを実際にすること。  
そして実際に地域の皆さんだけで2回とも実施できました。

費用や悩んだ点、全部をまとめて共有します。  
皆さんの地域でも、炊き出し訓練  
やってみませんか。  
この冊子がお役に立てますように！



2026.3.31 一般社団法人LFA Japan

## はじめの一步

この1年、食物アレルギーの知識、  
食品表示の見方、講習後の買い物  
練習、メニュー検討、調理実習、炊き  
出し訓練まで、地域の方と一緒に考  
え、実証、検証！

想いをすり合わせながら調整や変  
更をしてきました。



### 炊き出し実施後の受講生の声

「本当に原材料確認が必要な  
人があるんだ。」

「こんなにいるんですね、  
やってよかった。」

「実は私の甥っ子も  
アレルギーあるんです。」

「あ、初めて見る顔がある。」



### 地域に変化が起きた

実際にやってみることで、普段は  
『訓練に参加しても食べられないし』  
と諦めていた人も集まり、ぐっと距離  
が縮まった。  
原材料表示の必要性を広く発信し、  
地域啓発できた。



### この冊子の目標

専門家がいなくても出来るメニューでの  
炊き出し訓練実施(原材料表示込み)

# 色々な視点からの課題

アレルギー用のメニュー作るの？

アレルギー用の食材とか調味料どこで売ってるの？

余った汁は道端に捨ててもいいのかな

温かい食事が食べたいな

すごい並んでる声かけにくいな

食べ物が手に入らなくて困ってるけど…

避難所にアルファ化米がたくさんあってもカップラーメンを選ぶ人が多いんだよね山ほど残っていたよ

原材料表示わかんないよ

中身が気になるなら直接聞いて

表示？そんな手間なんかかけられないよ文句いうならやめときな

野菜不足で栄養に偏りが

いつも同じ人しか調理を手伝わないいや、調理は手伝えな

疾患があって食事の制限があるんだけど

## 自治体からこんな声も

備蓄米の賞味期限が間もなく切れるのですが何かイベントで使う機会ありませんか？

あっひらめいた！



地方自治体

スーパーで見つけられる

アルファ化米

スーパーで見つけられる

## LFA Japanの おすすめ調味料3っ (2026.3.31現在)

- 和** シマヤだし 株式会社シマヤ シマヤだしの素 (特定原材料等28品目不使用)
- 中** 丸鶏がらスープ 味の素株式会社 丸鶏がらスープ (特定原材料8品目不使用)
- 洋** マギー コンソメ ネスレ日本株式会社 マギー コンソメ 香料・着色料 無添加 8本入り (特定原材料8品目不使用)

※使用する際は、都度パッケージの原材料の確認をしてください。

## 課題を丸ごと解決!! アルファ化米と出汁、野菜、シンプルで簡単、誰でも作れる

# みんなにやさしい野菜リゾット

野菜の旨味たっぷり！  
小さなお子さんから高齢の方まで、  
みんなの心が温まるリゾットです。



# 最初が肝心! 打合せ・準備から

## 打合せで最初に決めること

- 予算、手伝い人数、配布規模
- カセットコンロのみで実施するのか  
または、LPガスまたは都市ガスと  
五徳セットレンタルするか
- 鍋はどのサイズが使えるか  
レンタルする、調理室から借りる、  
自分たちが保管しているものを使う等
- 保健所のルールを確認しよう  
地域によって少しルールが違います



配布用

食物アレルギーの  
基礎知識PDF



無料ダウンロード  
できます

## 実録! 200名の炊き出しやってみた

### 費用

配給200名に想定して購入した際の費用	
食材(野菜・缶詰・出汁の素・水など)	7,950円
消耗品(器類・ボンベ・風よけガードなど)	5,300円
五徳&LPガスレンタルセット	11,440円
お祭り出店・テントレンタル	19,625円

※地域によって費用は異なります。  
あくまで私たちが実施した時の費用です。参考まで。

アルファ化米 20袋(提供)  
ガラスープ200g×3  
水2リットル×6本  
キャベツ 2玉半  
ぶなしめじ徳用×4  
洋にんじん×3  
たまねぎ×4  
スイートコーンパウチ×4  
食材費7,950円

### 人数

配給を200名に想定した際に準備した人員  
鍋3つで200人分  
(予備の鍋1、カセットコンロ4)  
仕込み 4人 / 調理配給 4人 / お渡し 5人  
声掛け、呼び込み 4人  
(原材料表示を書く人兼任)  
お祭り時は、追加で会計担当2人



準備物チェックシートは本誌19ページ→

# 手探りで学んだことパート1

## 西宮市民祭り

レンタル五徳LPガスセット※予算要検討  
利点:火力が強いから沸騰時間が早い



## !!! 重要 !!! カセットコンロを使う場合

写真は上と同じ大きさの鍋。カセットコンロの天板より大きい鍋を使うと、鍋底の熱でボンベが過熱され、最悪の場合爆発につながる危険も! 鍋は「コンロのサイズに合ったもの」を選び、使用前に必ずサイズを確認しよう。



## 芦屋市総合防災訓練

学校の校庭で行った避難訓練  
ではカセットコンロ4台を使用。  
予備コンロも1つ用意。

使用したガスボンベの数は  
8本(1台につき2本)。調理  
室と違ってお湯が沸くのに  
時間がかかりました



外での調理は風よけガードが必須

器は盛りやすい口の広さの  
使い捨てのどんぶりがいいよ。  
調理、盛り付けをする人は、  
マスクや調理用の使い捨て  
手袋をしてね。



残った食材の廃棄場所や処分方法は、  
例えば固形物と液体はざる等で必ず  
分けて破棄をするとか、地域によって若  
干違うから、炊き出しを行う前にしっ  
かり決めておくといいね。

ニトリルという薄手の  
使い捨て手袋  
がおすすめ



ぼうさいこくたいで繋がった  
リアルに災害時に炊き出しをしている  
特定非営利活動法人  
災害支援団Gorillaさんに聞きました

教えて  
ください



## 手探りで学んだこと パート2

### 野菜

野菜のアレルギーがある人もいるけれど基本はどの野菜でもOK。キャベツが高ければ白菜に、旬の野菜に等予算にあわせて変更OK。



### 予算

参画した子ども食堂経験者は、常に予算を意識して活動しているので、安いスーパーについてや食材アドバイスをもらえました。仲間にいたら心強い!

### 器

エコタイプの紙器は持つと熱くて、リゾットには不向き。深すぎる器も分量が少なく見える。入れ口が広く、お玉で盛り付けやすい、熱くならない発泡スチロールの器がベスト!

業務スーパーやホームセンターに売っています。



### ゴミ問題

器とお箸のごみ袋は分けて作る。突き破ってしまったり後が大変。【器は重ねて捨ててください】等、張り紙をするのもあり。

### 出汁

アレルギーの人=かつお節や昆布からとった出汁しかだめだと思っている人が多数!そんなことはない!ただ、慣れていないと探すのに時間がかかるから、今回は誰でもできる&時短&見つけやすいの3点を考え、LFA Japanお勧めを選びました。(P5掲載)

### 食材カットをする場所

「訓練の場でカットして!」  
「現場ではカットしてはだめ!」  
会場やイベントによってはどっちもありえます。

### 事前カットの知恵

自衛隊が使っているような巨大鍋なら、野菜ごとにまとめた袋が有効だけど、鍋を複数でわけると、〇人分など、全部の野菜をある程度一緒にいれておくと、現場での調理が便利でした。



### 冷凍野菜の活用

冷凍カット野菜を活用!  
野菜以外にお肉やあさり等いろいろな商品があります。



## 炊き出し訓練当日のスケジュール

### 西宮市民祭り

#### 別施設現場チーム

8:00 集合  
別現場調理室で食材カット2名  
機材搬入準備(コンロ、備品等)  
現場へ搬入(最初機材・二回目食材)

#### テント現地チーム

8:30 テント準備  
9:00 食材搬入/原材料表示準備

#### 反省点

実際はここに1番時間がかかった。道路事情も考え、もう少し余裕をもった搬入時間が必要。食材カットは何時までと制限時間を決めたほうがいい。

9:30 スープ準備(調理4~5名)  
10:30 受付準備スタンバイ  
11:00~17:00 炊き出し実施

### 芦屋市総合防災訓練

#### 全員現場チーム

8:30 集合  
8:40 調理組(野菜のカット)  
表示組  
配膳組 各組作業開始  
9:10 湯沸かしスタート  
9:20 調理スタート(約1時間)  
10:30 受付準備スタンバイ  
11:00~12:00 炊き出し実施

#### POINT

カセットコンロのみで実施3台  
予定で予備1台だったが実際は4台でフル稼働。4台は必要。  
最終約に250名分を配布。

## 販売!? こんな手もあり!

### お祭り会場での炊き出し実践

兵庫県西宮市のお祭りに出店しました。理由は、人が多く集まる場所で訓練したかったから。  
→事前申込による抽選、出店費用やテント代が思ったよりかかりました。  
販売価格は200円。  
最初、炊き出しメニューなのに無料配布じゃ



ないの? と実行メンバーの抵抗感がありましたが、他の団体が有料販売でここだけ無料だと周囲の迷惑になるため、有料で実施。

## 実行メンバー心得(みんなで防ぐ)

調理の際に、このルールだけは必ず守ってください

### 調理器具は使う前にしっかり洗浄!

災害時にはそんな余裕ないんじゃない?  
そうかもしれない。  
でも炊き出し訓練をするなら、参加した人の  
安全のためにしっかり準備を!



### 牛乳パックをまな板がわりにしない!

使い終わったら、すぐ破棄できる牛乳パック。  
災害時便利といわれているけど乳のタンパ  
ク質って、なかなか取れないんです。  
このパックの上で野菜を切ったら乳成分が  
食材にくっついちゃうかも!!



#### まめ ちしき

最近まな板やまな板シートも100円  
ショップで売っています。  
ちょっと汚いなと感じる調理室のまな板  
のときも一枚シートを敷くと安心度UP!



### 調理前に 購入されたパッケージを ダブルチェック!

ここが非常に大事なポイント。  
万が一、似たような商品を間違えて購入していた  
としてもここで防げます。  
減塩、お徳用サイズ、このあたり要注意!  
通常サイズと成分が違う場合もあります。



## 現場のリアルあるある

### 破いちゃった!

パッケージを開けるときに大事な原材料表示の箇所のところ  
を斜めに破いてしまう。すごいあるあるなんです。  
掲示用に提出するパッケージはハサミを使い上部を綺麗に  
カットしましょう。調味料の袋が複数あるなら**2枚取り置き**を!

→理由は原材料ポスターのページ(P14)に



### なくしちゃった!

せっかく袋はとっておいたはずなのに、すぐ調理に入ってしまった、  
聞かれたときに『どこ!?』これもあるあるなんです。  
表示を書く担当者に渡すまでが役割です。

#### POINT 担当は2名体制にすべし!



リーダー格の人はあちこちからお呼びが  
かかり、席を外しがち。状況がわかるサブ  
リーダーがいるとスムーズ!  
調理チームリーダー、サブリーダーが  
『袋は捨てないで』『袋はきれいに開けて  
ください』と声かけして、袋を集める。  
→原材料ポスター係(2名)へ渡す。

#### 最重要 POINT

『ちょっと味薄いかな?』しょうゆをちょっと…  
決めた調味料以外の

## ちょい足し、隠し味は厳禁です!

油だろうと、塩だろうと、しょうゆだろうと  
この日味をみて追加するのは絶対にNG。  
もしかしたら、当日何も知らないピンチヒッターの  
人が手伝いにくるかも。調理前に  
隠し味はNGなこと、当日も声掛けしあいましょう。

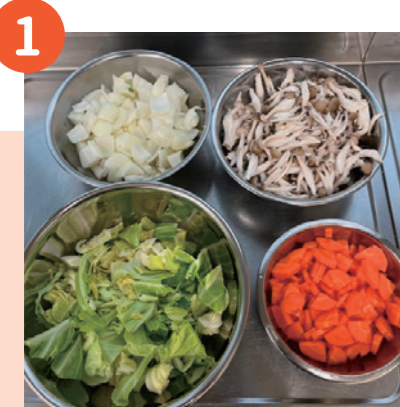


# アルファ化米を使ったリゾットの作り方

**POINT** 大人数の時は、基本量を目安に!野菜から水分がでるので、水の量は微調整

## 基本:材料 10人分

- ①アルファ化米1袋
- ②(今回は)丸鶏がらスープ:30g  
→おすすめ出汁の種類はP5
- ③人参1/2本
- ④玉ねぎ1/2(小サイズなら1個)
- ⑤水1800cc
- ⑥キャベツ:2枚(100g)程度
- ⑦しめじ:45g程度
- ⑧コーン:25g程度



1 野菜を一口大(2~3cm)にカットする。  
※にんじんは薄めに



2 1800ccの水を沸かす。



3 ②が沸騰したら、火の通りにくいものから入れる。



4 野菜に火が通ったら、丸鶏だし入れる。



5 アルファ化米を入れる。15分後、コーンを入れる。



6 完成。器に盛る。

## LFA Japanとコープこうべが織りなす 食物アレルギーに優しい まちづくりプロジェクトファイナル

受講生らが実習を行い、何種類ものアルファ化米、お出汁、具材の組み合わせを試作し、皆の試食で選ばれたメニューです。



実習では、和風だし、コンソメ、いくつも試食をしました。和風は普段使っている方も多く馴染みあり。コンソメもポトフのような味わいに。ぜひ皆さんも3種ためしてみてください。



## みんなはどの味が好き?



味の違いを楽しんで

ほとんどの自治体が色々なメーカーの『特定原材料等28品目不使用』アルファ化米を備蓄していますが例外もあるので、必ずチェック!

## まめちいき 28品目→29品目の注意!

2026年3月31日以降、アレルギーが29品目に増えますが、保存食の旧パッケージ(28品目表示)も賞味期限内なら問題なく活用できます。

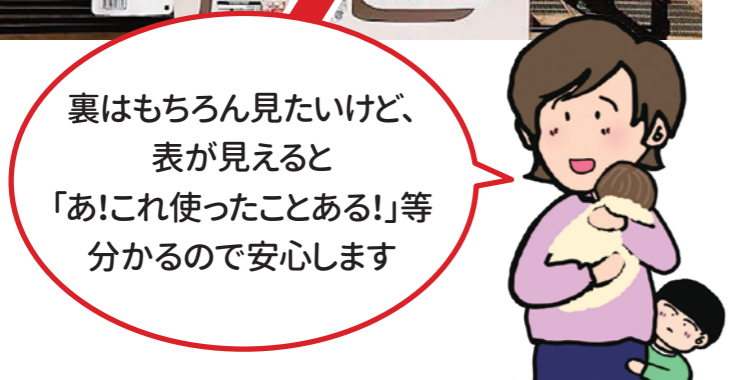
# 原材料表示ポスターの書き方

**【重要】このまま真似して書いてください**



油性のマジックで大きく、見やすく

- 1 メニュー名を書く
- 2 材料内訳を書く
  - ・使用した野菜全て
  - ・使用したアルファ化米
  - ・だしの素の名前
  - ・コーン
- 3 パッケージは切り取らずそのまま表・裏を貼りだす
  - ・アルファ化米の袋
  - ・だしの素の袋
  - ・コーンのパッケージ



間違って必要な情報を切り取ってしまうと大変!  
**パッケージ全体の情報が、**  
 利用者の安心につながります。

## あるあるNG①

パッケージの原材料を手書きで書きだす

抜け落ちがあると一大事!  
 そのまんま貼り出してもらえるのが一番助かります。

## あるあるNG②

『アレルギー対応です。大丈夫ですよ。』の声かけ

人によってアレルゲンは違うし症状も敏感度もさまざまです。公共の調理場も使っている時に危険な誤解を生むかも。

## ガーン

地域の支援者側      食物アレルギー児の保護者側

『お声がけください』なんて貼りたくない!

『8大アレルゲン不使用』書いてほしい!

いや、そう書いてあると声を出しやすいんですが...

いやいやアレルギー専門の店がやっているのとは別モノ。地域公共の施設で調理したのは素人よ

訓練のとき声かけされたら詳しい人がいないと困る気持ち

過度に期待させてしまう

【変更】 原材料ポスターとセットで『各自でご確認ください』

【変更】 安全のためにもアレルギー対応とは書かない

## 判断は当事者に委ねる

責任を負いすぎることなくポスターに書いて貼ることで、  
**当事者が自分で選択・判断できる環境を作ることが**  
 地域ができる最大のリスク管理&歩み寄りです。

# 原材料ポスターを貼る場所

思ったんと違った!

事例  
1

テントに養生テープで貼る予定

予定変更

ポールに紐で縛る



防水加工なのか、テントの屋根シートはつるつる。養生テープがすぐはがれてしまうため、紐で上と横を固定。段ボールなので、ボールペンで穴を開けて、紐を通しました。



▶ 横を固定すると風が強くてあまり揺れなかったのは良かった点。この時は、お祭り会場だったので、テントがひしめきあっていたので、メニューは実施するテントに。



事例  
2

邪魔にならない、会場の奥にポスターを設置

予定変更

気づかれない

邪魔にならないように奥側に設置したら、入り口からすぐに行列ができてだれも原材料表示ポスターに気づかず、配膳直前に聞かれることに…。



興味があり、立ち止まってくれる人もいた

実際、被災地でも表示をしてきていたことに気づかなかったケース多数!

貼る場所を考える。皆さんのする炊き出しではどこに原材料ポスターを貼り出すのが見やすいですか。

事例  
3

テントポールからぶら下げる

予定変更

離れた場所に設置

最初はテントのポールに縛ったけれど、長蛇の列ができてしまい、後ろからは原材料表示ポスターが全く見えないことに。少し離れた場所に設置した。



おすすめ

長蛇の列に並んで、最後の最後で「食べられない」とわかるのはツライから確認してから並ぶことのできる

入り口付近やテントの端のスペースに設置するのがベスト!!

炊き出し訓練では難しいかもしれないけれど

管理栄養士や保健師、地域の患者会と一緒に炊き出し訓練に参画できるときは、プラカードも有効です



SOSを出しやすくなる知恵

## LFA Japanの新たな試み

### のぼりとポスターをセットで配置



南海トラフ訓練時の自衛隊足湯テントがヒントに!

おお、遠くから見てものぼりは目立つ!



上部にあるQRコードは災害時の連絡用窓口へのリンクを貼っています。



地域の人々やSNSでのぼりの色についてアンケートを取り、一番人気の黄色で決定!

皆さんの地域の炊き出し訓練でのぼりとセットで原材料表示をしませんか?

LFA Japanモデルでの炊き出し訓練実施者 募集!



のぼりの情報は  
こちら

色々な役立つハンドブックもこのQRコードのページからダウンロードできます。



柱にあるだけでは気づきにくい原材料表示ものぼりとセットだと見つけやすい!!!



ヨシ! まずはわしの地域でやってみるぞ



## 本番持ち物チェックシート!

【参考】 実際に私たちが準備した際のリストです。

### 備品

- |                                      |                                |                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 机(備え付け)     | <input type="checkbox"/> 軍手    | <input type="checkbox"/> 参加者用お水      |
| <input type="checkbox"/> 机(小)        | <input type="checkbox"/> 耐熱軍手  | <input type="checkbox"/> 丸椅子         |
| <input type="checkbox"/> LPガス        | <input type="checkbox"/> 棚板    | <input type="checkbox"/> 小机          |
| <input type="checkbox"/> カセットコンロ( )  | <input type="checkbox"/> 電源    | <input type="checkbox"/> 懐中電灯        |
| <input type="checkbox"/> ボンベ( )      | <input type="checkbox"/> 延長コード | <input type="checkbox"/> カメラ         |
| <input type="checkbox"/> ボンベ予備在庫分( ) | <input type="checkbox"/> 電気ポット | <input type="checkbox"/> 当日タイムスケジュール |
| <input type="checkbox"/> 風よけ         | <input type="checkbox"/> 消火器   |                                      |

### 受付

- |   |                                       |   |
|---|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(太い油性マジック) | <input type="checkbox"/> はさみ          | ★お祭りの時は<br><input type="checkbox"/> 釣銭<br><input type="checkbox"/> 金銭缶<br><input type="checkbox"/> 電卓2つ |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具(ボールペン)    | <input type="checkbox"/> ゴミ袋          |   |
| <input type="checkbox"/> 養生テープ          | <input type="checkbox"/> 段ボール(原材料表示用) |   |
| <input type="checkbox"/> ビニールひも         | <input type="checkbox"/> 商品パッケージ      |   |

### 調理関連

- |                                   |                                  |   |
|-----------------------------------|----------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 食材       | <input type="checkbox"/> ザル      | <input type="checkbox"/> ジッパー付き袋  |
| <input type="checkbox"/> お椀       | <input type="checkbox"/> ボール     | <input type="checkbox"/> 保冷剤  |
| <input type="checkbox"/> スプーンフォーク | <input type="checkbox"/> キッチンバサミ | <input type="checkbox"/> ゴミ袋  |
| <input type="checkbox"/> おたま      | <input type="checkbox"/> まな板     | <input type="checkbox"/> 使い捨て手袋*  |
| <input type="checkbox"/> 計量カップ銀   | <input type="checkbox"/> 包丁      | <input type="checkbox"/> キッチンペーパー   |
| <input type="checkbox"/> 計量スプーン   | <input type="checkbox"/> 洗剤      | <input type="checkbox"/> ウエットティッシュ  |
| <input type="checkbox"/> 鍋(大)     | <input type="checkbox"/> スポンジ    | <input type="checkbox"/> サランラップ   |
| <input type="checkbox"/> 鍋(小)     | <input type="checkbox"/> ※水(洗い用) |   |
| <input type="checkbox"/> 鍋敷き      | <input type="checkbox"/> 調味料     | ★各自<br><input type="checkbox"/> マスク<br><input type="checkbox"/> エプロン<br><input type="checkbox"/> 三角巾(になるもの) |
| <input type="checkbox"/> 鍋つかみ     | <input type="checkbox"/> まな板     |   |
| <input type="checkbox"/> お盆       | <input type="checkbox"/> 包丁      |   |
| <input type="checkbox"/> はかり      | <input type="checkbox"/> キッチンバサミ |   |
| <input type="checkbox"/> さいばし     | <input type="checkbox"/> ビニール袋   |   |

### 備考

【知ってる?】 使い捨て手袋には、実は【調理にはつかわないでください】と書いてある商品もあります。調理用は【食品衛生法適合】と記載あり。購入の際にはチェックしてみてください。

# 困ったときの相談先

## アレルギーの方が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

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、LINEかメールでご連絡ください。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調べてお伝えします。



避難所運営や支援側の方も登録できます



メール

[lfa.saigai@gmail.com](mailto:lfa.saigai@gmail.com)

※災害時以外は対応していません

平常時に  
友だち追加  
しておきましょう



LINE  
公式アカウント  
@ray8171u



## 一般社団法人 LFA Japan

私たちは食物アレルギーに関わる社会課題の解決を目指し、アレルギー専門医らの協力の元、正しい知識の発信を行っています。また災害時におけるアレルギー対策の提案や、講演、患者会ネットワーク構築など様々な取り組みを行っています。



ホームページ



<https://lfajp.com/>

お問い合わせ先



### Special Thanks

本冊子の制作にあたり、生活協同組合コープこうべ様との1年間にわたる協働事業は、私たちにとって欠かせない大きな歩みとなりました。地域に密着した流通であるコープこうべ様と共に活動したことで、多くの地域住民の方々を巻き

込み、食物アレルギーのない方々の率直な想いや考えに触れる貴重な機会をいただきました。「どうすればお互いに歩み寄れるのか」を実証し続けたこの1年間の対話こそが、本冊子の根幹となっています。共に汗を流し、学び合えたすべての皆様に心より感謝申し上げます。

初版発行日:2026年3月31日 第二版:2026年6月20日  
イラスト:ままもり デザイン:橋口詩乃 制作: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。

