

避難所の職員の方へ

～食事提供における衛生管理について～

避難所において、救援物資や弁当の支給を行う場合は、食中毒予防の観点から食品の取扱いに注意する必要があります。

以下の内容を守っていただきますようお願いします。

お弁当について

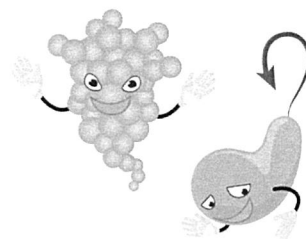
- ・避難所に届いた弁当は早めに（1時間以内）食べていただくように周知をお願いします。チラシを作成していますので、弁当と一緒に配布してください。
- ・食べ残しや余った弁当を後から食べることを防ぐため、弁当ガラ回収の徹底をお願いします。回収する場所を決め、配布数と回収数が合っているか、確認をお願いします。

食事提供全般について

- ・食料品は冷暗所で保管しましょう。
- ・食事の提供前に手を洗いましょう。
- ・アルコールで手指消毒をしましょう。
- ・消費期限を確認しましょう。
- ・食品に手で直接触れないようにしましょう。（袋の上から触る、ビニール袋を手袋にする等）
- ・缶詰などの加工食品は開封したら早めに食べるよう、残ったものは廃棄するよう周知をお願いします。
- ・口をつけて飲んだ飲料（ペットボトル、缶、ストロー）は、開封日時を記入して、早めに（その日のうち）飲み切るよう周知してください。

配食をされる方へのお願いです

食中毒予防のため、
次のことを必ず守りましょう！

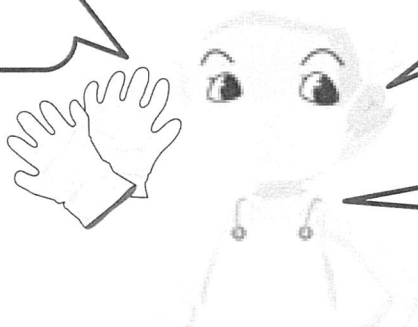


★身だしなみをととのえる

使い捨て
手袋

マスク
鼻まできちんと
おおう。

清潔な衣服



★体調をととのえる

こんなときは、配食できません！

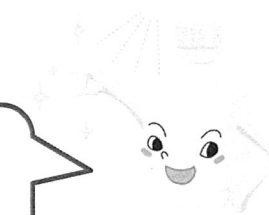


★配食の前に手をよく洗う

石けんを使って
しっかり洗う。



手洗い後は、
消毒液を使う。



吐物、糞便がついたもの・ トイレの消毒

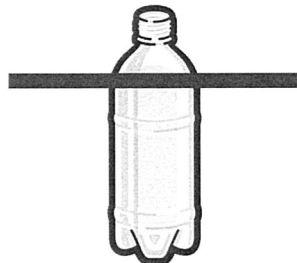
☆吐物（吐いたもの）の処理

- ①吐いたものは、素手で触らないように（手袋を着用する等）気をつけながら、使い捨ての布やペーパータオルなどできれいに拭きとる。
- ②吐いたところは、作成した消毒液をペーパータオルなどに染み込ませて拭く。
- ③拭きとったものは、手袋と一緒にビニール袋に入れ、外にもれないようにして捨てる。
- ④終わったら手を洗う。

☆消毒液の作り方

濃度が **0.1% (1,000ppm)** の消毒液を作ります。

ペットボトルキャップで 2 杯分の塩素系漂白剤（約 10ml）を 500ml のペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ 50 倍の水溶液を作ります。



ペットボトルキャップ 2 杯（約 10ml）

ペットボトル 500ml

☆消毒液調整の注意点

- 使用する時は換気を十分に行ってください。
- 有毒なガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。
- 皮膚への刺激が強いので、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。

☆消毒液使用上の注意点

- 子どもの手の届かない所に保管してください。
- 誤飲防止のため、ペットボトルには「消毒液」と表示し、濃度を記載してください。
- 直射日光をさけ、高温の所に置かないでください。

調理器具や直接手で 触れる部分などの消毒

☆調理器具の消毒

食器等を水洗いした後、消毒液に5分以上浸し、水でよくすすいで乾燥させる。

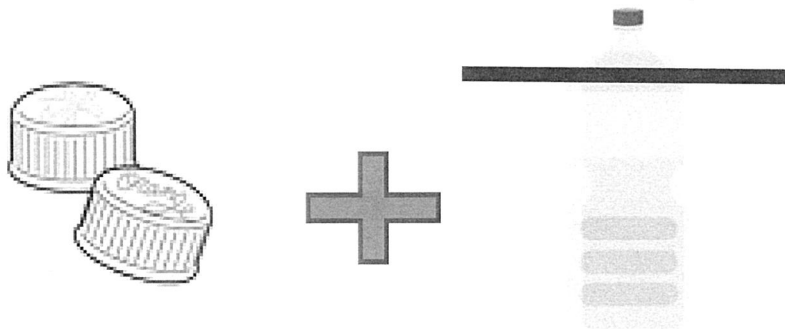
☆直接手で触れる部分の消毒

ペーパータオル等に消毒液を染み込ませ、ドアノブ・机等を拭き取る。

☆消毒液の作り方

濃度が **0.02% (200ppm)** の消毒液を作ります。

ペットボトルキャップで2杯分の塩素系漂白剤（約10ml）を2Lのペットボトルに入れ、さらに水を肩口まで入れ200倍の水溶液を作ります。



ペットボトルキャップ 2 杯（約 10ml）

ペットボトル 2 L

☆消毒液調整の注意点

- 使用する時は換気を十分に行ってください。
- 有毒なガスが発生しますので、酸性のものと絶対に混ぜないでください。
- 皮膚への刺激が強いため、直接触れないようビニール手袋などを使用してください。
- 皮膚に付着した場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。
- 目に入った場合は、直ちに大量の水で十分洗い流し、医師の診察を受けてください。

☆消毒液使用上の注意点

- 子どもの手の届かない所に保管してください。
- 誤飲防止のため、ペットボトルには「消毒液」と表示し、濃度を記載してください。
- 直射日光をさけ、高温の所に置かないでください。

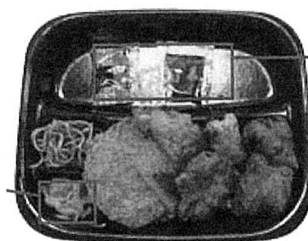
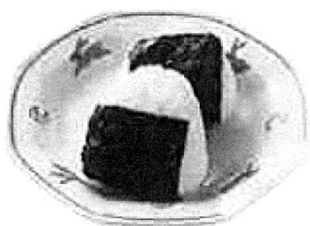
食べ物の温度管理について

食品の温度に気をつけよう！



おにぎり、パン、弁当、L L 牛乳、野菜ジュース
の望ましい保存状態は 20℃以下です。

配送から配布までは冷暗所に保管しましょう。



食品配食のチェック表

衛生責任者:

空欄には、確認者の名前を記入してください。

チェック項目		1日目			2日目			3日目		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食品	消費期限内のものである									
	定位置に置かれている									
配食 スタッフ	①体調の確認(嘔吐、下痢、腹痛、発熱がない) ※体調を崩している場合は、配食業務を行わない									
	②手洗いを済ませた									
	③手指消毒を済ませた									
	④手袋を着用した									
	⑤手袋の上から手指消毒を済ませた									
	⑥マスクを着用した									
配食時	受け取る人の手指消毒の確認をした									

残飯の 処理	①汁の処理をした									
	②ゴミの処理をした									

チェック項目		4日目			5日目			6日目		
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕
食品	消費期限内のものである									
	定位置に置かれている									
配食 スタッフ	①体調の確認(嘔吐、下痢、腹痛、発熱がない) ※体調を崩している場合は、配食業務を行わない									
	②手洗いを済ませた									
	③手指消毒を済ませた									
	④手袋を着用した									
	⑤手袋の上から手指消毒を済ませた									
	⑥マスクを着用した									
配食時	受け取る人の手指消毒の確認をした									

残飯の 処理	①汁の処理をした									
	②ゴミの処理をした									

ビタミン剤を配付していただく方へのお願い

現在、おにぎりやパンなどの主食が中心で、肉・魚等のたんぱく質や野菜などの副食は十分に摂取できない状況にあり、たんぱく質不足、ビタミン・ミネラルの不足が懸念されます。

エネルギー・栄養素摂取不足による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、必要な栄養量の確保のために、必要な方へのビタミン剤の配付を行います。

数量には限りがあります。おおよそ避難者数の6割で配付しています。

(マルチビタミン&ミネラル：マルチミネラル＝9：1)

【ビタミン剤の配付について(1袋30日分)】

ビタミン剤は健康相談時や配食時に個人の症状等(※)を確認し、説明しながら渡してください。

(※) 症状等 重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない 等

【飲む時の注意点として説明して欲しいこと】

* 1日の目安量を守り、水などと一緒に召し上がりください。

* 食品アレルギーのある方は、確認の上飲んでください。(大豆・ゼラチン有)

	マルチビタミン&ミネラル	マルチビタミン
1日の目安量	6粒	1粒
摂取を避けた方がよい人	乳幼児・小児 ※6歳以下はとらない。 小児(6歳以上15歳未満)は成人の半分	

* 薬を服用・通院中の方は、医師にご相談ください。

* ビタミンB₂により、一時的に尿が黄色くなる場合があります。

* 多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。

(参考)

★含有されていない成分 ビタミンK、カリウム、リン
・ワーファリン×ビタミンK ・腎疾患×カリウム、リン

(問い合わせ先)

(—)

食中毒を予防しよう！

～お願い～

食中毒の予防に注意が必要です。手洗いの励行や食品の保管などに注意していただき、健康管理には十分注意しましょう。

手洗いがもっとも大切です！

＊裏面に手洗い方法を記載しているのでご参照ください

消費期限は必ず守りましょう！

＊消費期限の表示をご確認ください

食べ残したものはすぐに捨てましょう！

飲み残したものは当日には捨てましょう！

＊開封した日には飲みきるか、
飲み残した場合は捨てるようにしましょう



食中毒を予防しよう！

～お願い～



冷凍冷蔵庫は万能ではありません！

食べかけの食品は冷凍冷蔵庫に入れないでください。

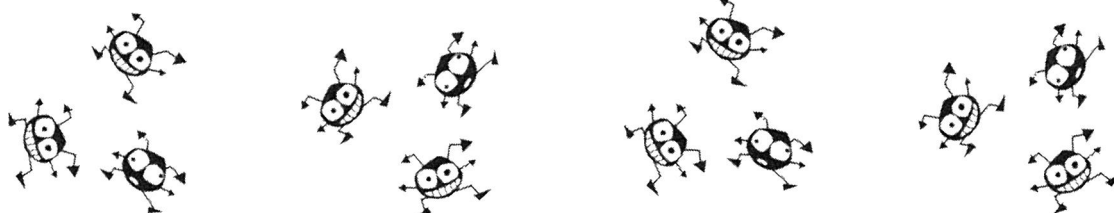
自分の食べられる量に合わせて食べましょう！

その時に食べきれない量は、もらったり買ったりしないようにしましょう。

炊き出しはすぐに食べましょう！

炊き出しは保管できるものではありません。食べ残したものは捨てましょう。食べられる量だけにしましょう。

食品の保管方法や天候、気温湿度によっては、食品の劣化がすすみます。消費期限が切れていなくても、見た目や臭いがおかしいと思った時は、食べないようにしましょう。



食中毒予防には、手洗いが大事です！

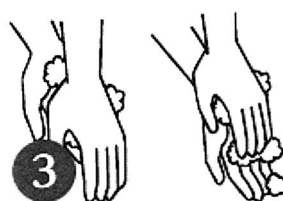
食事の前、トイレの後はハンドソープでよく洗い、ペーパータオルで拭き、消毒液で消毒しましょう。



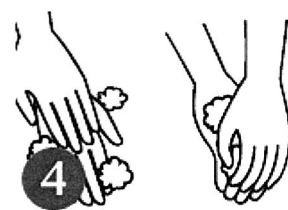
1 流水で手を洗う



2 洗剤を手取る



3 手のひら、
指の腹面を洗う



4 手の甲、
指の背を洗う



5 指の間（側面）、
股（付け根）を洗う



6 親指と親指の付け根の
ふくらんだ部分を洗う



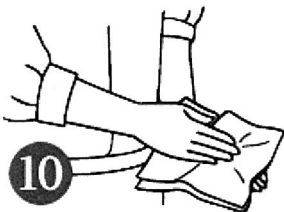
7 指先を洗う



8 手首を洗う
（内側、側面、外側）



9 洗剤を十分な流水
でよく洗い流す

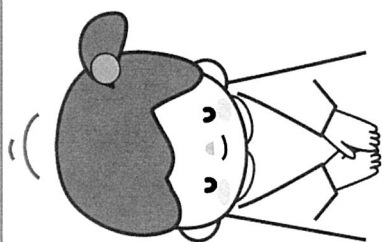


10 手をふき乾燥させる
（タオル等の共用はしないこと）



11 アルコールによる消毒
（爪下、爪周辺に直接かけた後、
手指全体によく振り込む）

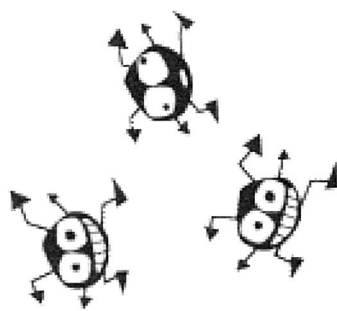
手洗いマニュアル 公益社団法人日本食品衛生協会より



**食料は保管せず、
速やかに食べましょう！！**

☆食中毒を予防するため、

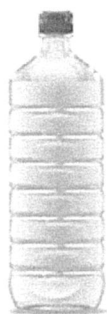
配布されたら、期限表示に関わらず



すぐに食べましょう！

☆食べ残した場合はもつたいたないですが、

思い切って捨てましょう！

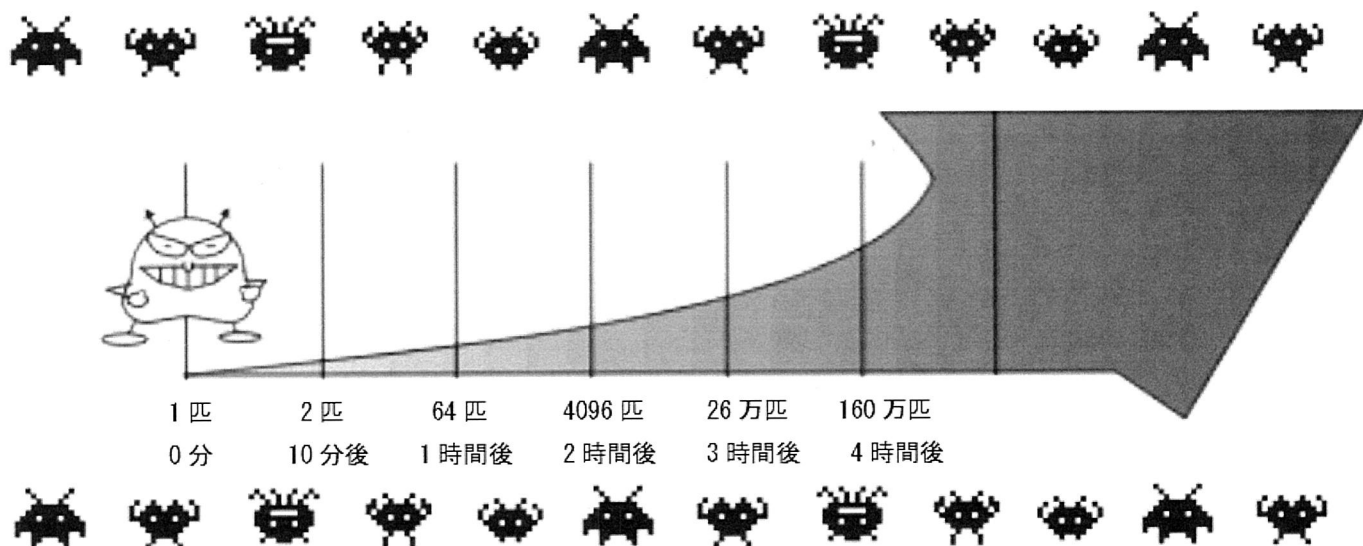


ペットボトル使用上の注意

1度で飲みきれない場合は、直接口をつけません。
口をつけると、口腔内の雑菌が移ったり唾液がペット
ボトル内に入ったりします。

紙コップ等について飲むようにしましょう。

開封時、キャップを触る時にも、注ぎ口当辺りに手が
触れないよう気をつけましょう。手の雑菌がつきます。



開封した飲料は **開封した日時・名前** を書いて
冷蔵庫に保管しましょう。冷蔵庫に保管していても
(避難所では)**開封後24時間過ぎたら捨てましょう。**

食事のことで ご心配のある方へ

食事のことで「不安」や「気になること」がある方は、ご相談ください。

- ◆赤ちゃんのミルク、離乳食のこと
- ◆食物アレルギーがあり、食事に困っている
- ◆高血圧や糖尿病などの病気で食事制限がある
- ◆食べ物が固くて食べられない

など

連絡先

(電話)

脱水を予防しよう!!

のどが渴いたと感じる前に水分を!!



こまめな水分補給がポイント!!

●1日の水分摂取量のめやす (成人の場合)

1日8回の給水ポイントはココ!

運動するなど大量の汗をかくときは、さらに水分補給を心掛けて。

200ml×1日8回+朝昼夕の食事に含まれる水分 (約 1,000ml)



1日に必要な水分の量は、1～2リットルです。

室内でも、外出時でも、のどの
渴きを感じなくても、こまめに
水分を補給しましょう。



★経口補水液の作り方★

水1ℓに対して

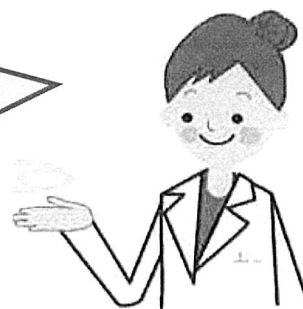
塩小さじ1/2・砂糖大さじ4.5を入れて
よくかき混ぜる。

○さっぱりさせたい場合は、レモンやグレープ
フルーツを絞って。

○水の代わりに半分ジュースを入れても作れます。

※塩や砂糖が入っているため、高血圧や糖尿病の
方は水やお茶で水分補給をしてください。

血圧が高めの方
塩分が気になる方
そうでない方も!!



インスタント食品等を食べる時は次のことに気をつけましょう!!

① カップ麺のスープは全部飲まない。

カップ麺には、塩分が多く含まれています。スープを残すことで、塩分量を半分程度に減らすことができます。



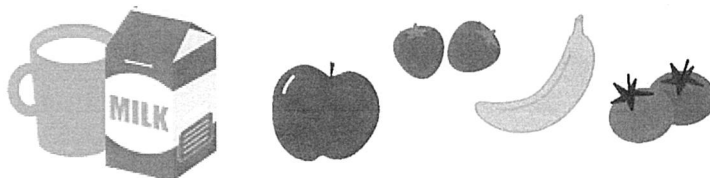
カップうどん
塩分: 約 6.2g
スープを残すと3g減塩



カップラーメン
塩分: 約 5g
スープを残すと 2.5g減塩

② 野菜ジュースや牛乳でカリウム摂取

野菜や果物には、ナトリウム(食塩)を体外に排出するカリウムというミネラルが多く含まれています。果物、野菜ジュースや牛乳で、カリウムをしっかり摂りましょう。



※腎臓の病気がある方は医師の指示に従ってください。

＜避難所の皆様へ ～お弁当・飲み物について～＞

避難所は、食中毒が発生しやすい環境です。



★食中毒予防のため、

受け取ったお弁当はすぐに食べてください。

弁当の空容器・食べ残した弁当は

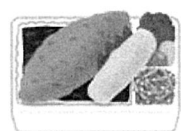
所定の場所へ戻してください。

口をつけて飲んだ飲み物は、早めに飲み切りましょう。

～避難所の衛生管理にご協力をお願いします～

＜避難所の皆様へ ～お弁当・飲み物について～＞

避難所は、食中毒が発生しやすい環境です。



★食中毒予防のため、

受け取ったお弁当はすぐに食べてください。

弁当の空容器・食べ残した弁当は

所定の場所へ戻してください。

口をつけて飲んだ飲み物は、早めに飲み切りましょう。

～避難所の衛生管理にご協力をお願いします～

災害時の食事の組み合わせ例

表の主食・副菜・主菜等の食品を参考に、
手に入る食品でバランスの良い食事を組み立てましょう。

主食



アルファ化米

パン

かんぱん

副菜



インスタントスープ 缶詰 (トマト・コーン缶等)

主菜



レトルト食品 大豆製品 缶詰 (サバ・ツナ缶等)

果物



缶詰 フルーツジュース ドライフルーツ

牛乳 乳製品



牛乳

粉チーズ

スキムミルク

組み合わせ例①



ごはん+魚や肉の缶詰+汁物

組み合わせ例②

ごはん+レトルト食品+フルーツジュース
又は
野菜ジュース

組み合わせ例③



パン+スープ+果物 (缶詰又は生)

組み合わせ例④



カップ麺+野菜ジュース又は果物



～マルチビタミン剤を飲むときの注意点～

* 対象者：高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

* 召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともに召し上がりください。

* 使用上の注意について

- ・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は**医師にご相談**ください。
- ・ビタミンB2の影響で**尿が黄色**になることがあります。
- ・多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- ・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

* (問い合わせ先) (ー)



～マルチビタミン剤を飲むときの注意点～

* 対象者：高校生以上で、重い疲労感・倦怠感、口内炎・口角炎、食事が十分にとれない方等

* 召し上がり方について

・1日1粒を目安に、噛まずに水またはお湯とともに召し上がりください。

* 使用上の注意について

- ・薬を服用中、通院中又は妊娠・授乳中の方は**医師にご相談**ください。
- ・ビタミンB2の影響で**尿が黄色**になることがあります。
- ・多量摂取により、疾病が治癒したり、より健康が増進するものではありません。
- ・食品アレルギーの方は、全成分表示をご確認の上、お召し上がりください。

* (問い合わせ先) (ー)

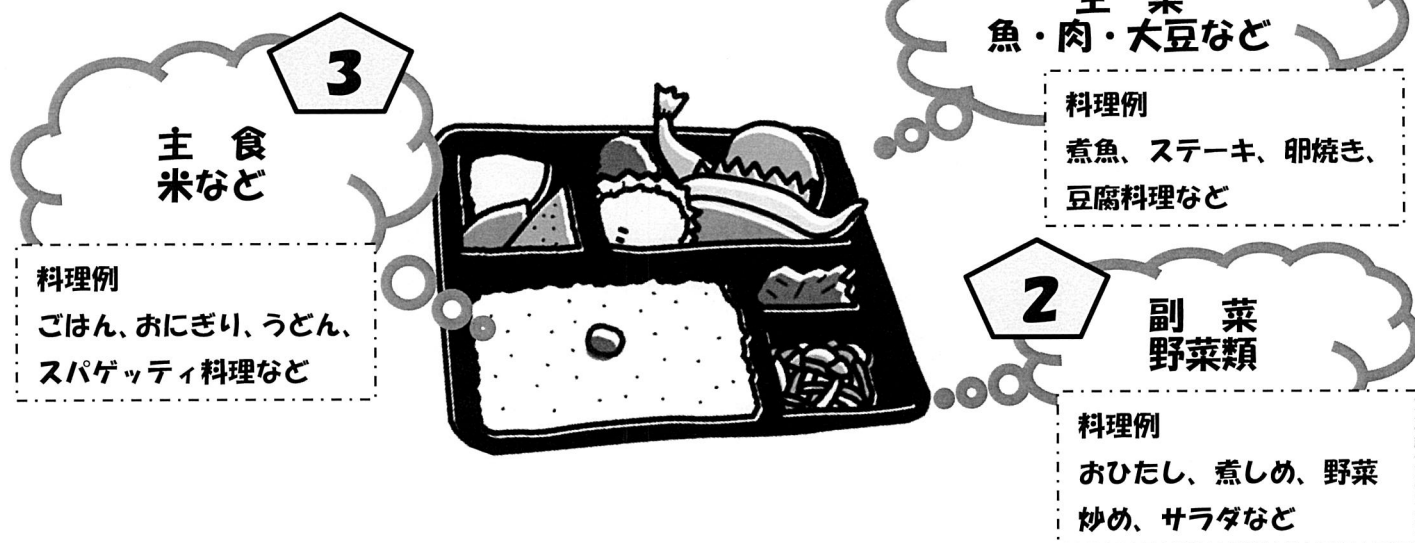
避難所へお弁当を配食される事業所さまへ

避難所の食生活は野菜が日常的に不足するためビタミン、ミネラルが欠乏し体調をくずしやすくなります。そのため避難所のお弁当は体調管理にとっても重要です。そこで栄養に配慮したお弁当をつくる時のポイントをまとめましたので御活用ください。

栄養バランスのよいお弁当をつくる4つのポイント

★ポイント1：主食3・主菜1・副菜2の面積比の割合でつめましょう

〇おおよその栄養バランスを考えるとときに弁当箱に占める面積比を覚えておくと便利です。



★ポイント2：主食、主菜の量に注意が必要です

〇主食（ごはん）1食分の目安：150～180g

〇主菜1食分の目安：片手の手のひらにあるサイズ（→右画像）

★ポイント3：副菜（野菜）でビタミン、ミネラルUPを！

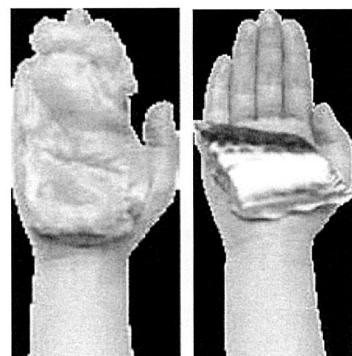
〇野菜料理の目安：お弁当は2品を目標に。

〇主菜に野菜を加えた料理にすることで野菜を増やせます。
（例えば野菜いためなど）

★ポイント4：味つけ

〇料理法や味つけが重ならないようにしましょう。

〇油を使用する料理はカロリーが高くなるので揚げ物が多くな
ない工夫をお願いします。



手のひらを利用した計り方 画像
肉（左）、魚の1食分

（問い合わせ先）

（ — ）



炊き出しチェック票

炊き出しをする皆様は、調理開始前に
避難所管理者へ必ず提出して下さい。

団体名	
責任者	
連絡先	
提供日時	平成 年 月 日 () 時 分から 時 分まで
提供メニュー (※)	
調理・配膳従事者数	人

※提供するメニューは、全て記載すること。記載していないメニューは、提供できません。

調理配膳者の健康チェック

点検項目	点検結果	
下痢、発熱の症状はありませんか（本人、同居家族）	☐ なし	☐ あり（ 人）
手指に傷はありませんか	☐ なし	☐ あり（ 人）
指輪は外していますか	☐ 外している	☐ 外していない（ 人）
衣服は清潔ですか	☐ 清潔	☐ 不清潔
爪は短く切っていますか	☐ 短い	☐ 長い
毛髪が落ちないようにしていますか	☐ はい	☐ いいえ

※点検結果の右側の欄に一つでもチェックがある方は、調理・配膳に従事できません。

(避難所管理者記入欄)		避難所名【		】
健康チェックで問題のある人はいないか	☐ いない	☐ いる (→調理や配膳はできません)		
提供食品は、全て加熱調理品か	☐ 加熱調理品のみ ☐ 加熱しない調理品あり (→提供できません)			

(問い合わせ先) (—)

炊き出しをする皆様へ

食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってください。

□加熱していない食品は、出さないこと

* 生野菜（きゅうり、トマト、レタスなど）、刺身、生肉、カットフルーツ、かき氷、アイスクリーム等は出さない。

□下痢、発熱、手指に傷のある方は調理、配膳を行わないこと

* 調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをする。

□調理の前には、よく手を洗うこと

* もし、水が十分確保できない場合は、ウェットティッシュでよく拭いた後、アルコール消毒をする。使い捨て手袋を着用する。

□調理中も、こまめに消毒すること

* 調理台にアルコール消毒薬をおく。

□材料は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管すること

* クーラーボックスに入れられない場合は、直射日光の当たらないところに保管する。

□直接食品に触れる時は、使い捨て手袋を使用すること

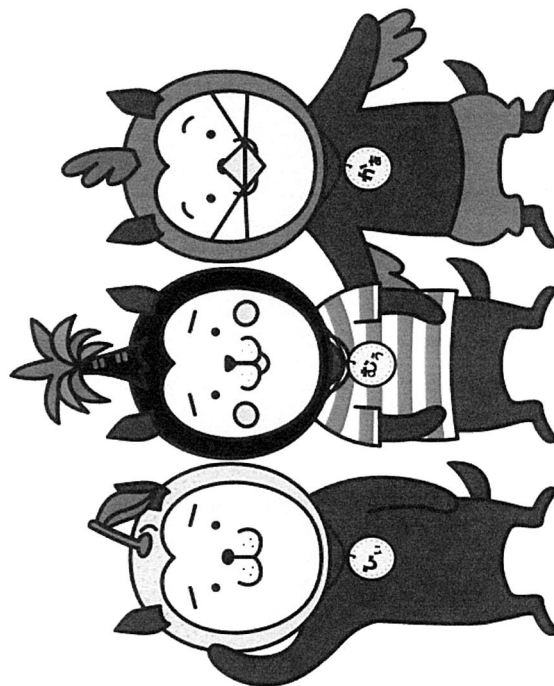
* 使い捨て手袋を着用した後、アルコール消毒をする。

□調理後、概ね 2 時間を超えたものは、提供せずに廃棄すること

* 早めに食べるように伝える。

（問い合わせ先） （ — ）

炊き出しは、もらったらすぐに食べてね



食中毒の危険がありますので、
炊き出しはもらったら、すぐに
お召し上がりください。