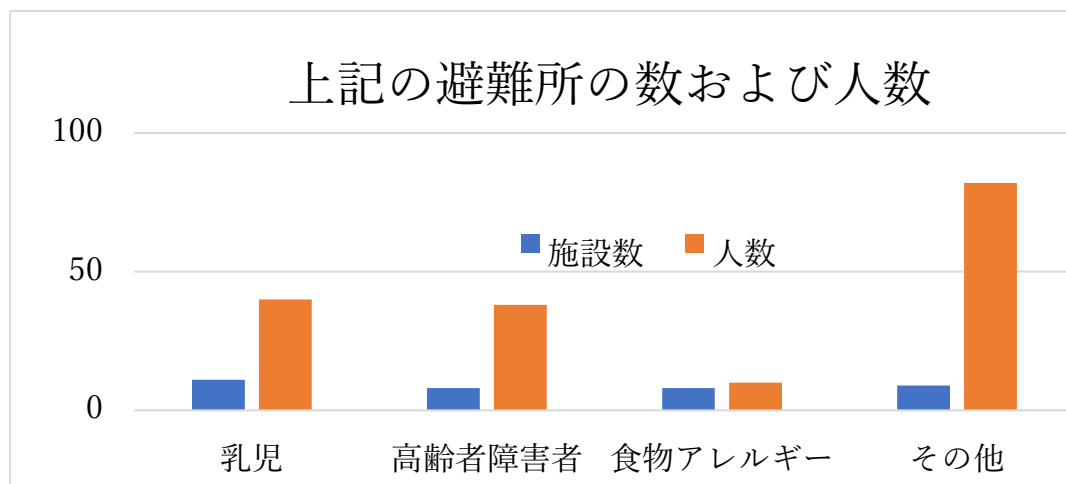


災害時、避難所における 食物アレルギーっ子のための提案

避難所での食物アレルギー：現実的な課題

・ 避難所で配られる食事が食べられない要配慮者もいる



通常の食事では対応できない避難者がある避難所

いる 24施設 (34.8%) いない 42施設 (60.9%) 不明 3施設 (4.3%)

その他は糖尿病や高血圧、高脂血症など慢性疾患や食欲不振など。

能登半島地震では食物アレルギー患者のアレルギー対応食が入手できないなどの対応困難は患者の2/3におよび、誤食による症状発現もあった。

出典 令和6年度能登半島地震におけるアレルギー疾患対応の実態把握および災害時の相談体制構築に資する研究

避難所で配られる食事が食物アレルギーがあり食べられない。東日本大震災の時には、食物アレルギーを持つ子が、そこで配られる全てのものが食べられなくて、その子の親はこの子は食べ物がなくて死ぬか、我慢できずに食べてアレルギーを起こして死ぬか。どちらかかもしれないと思ったと言っていました。

食物アレルギー支援品の分配についても阪神淡路大震災や東日本大震災など過去の災害では、アレルギー対応物資を被災地に送っても、一般物資に紛れてしまい、食物アレルギー患者の元に届かない、という事例が頻発しました。実際に令和6年にあった能登半島地震でも、アレルギー患者の2／3はアレルギー対応食が手に入らないなどの状態でした。

厚生労働省の東日本大震災の対応状況（栄養・食生活支援）等についての調査結果では、同じ自治体内であっても避難所ごとに状況は異なり、栄養・食生活支援の介入がおそくなったある避難所では2週間以上もパン・おむすび・水等しか配布されていない避難所もあったそうです。そこまででなくても、たいてい被災直後は保存の観点からもパン・カップ麺を中心とした食品が8割をしめ、小麦・卵・乳などのアレルギー患者は食べられないものが多くなります。

食物アレルギーの基礎知識

・食物アレルギーとは

本来は体に害を与えない食べ物を異物と勘違いし、特定の食べ物（小麦・鶏卵・牛乳・えびかに・ピーナッツ・そば等）に対して体を守るはずの免疫システムが過剰に働いて起きる、有害な症状のこと

体に合わない・拒否反応というイメージでアレルギーという言葉が使われることもあるが、正しくない → 免疫学的な機序によって体に症状が引き起こされるもの
じんましんやかゆみといった軽い症状から、命に関わる重い症状（意識がもうろう、持続する強い咳き込み、息苦しさ、強い腹痛等）まで人それぞれ症状は異なる
即時型食物アレルギーの原因食物

原因食物

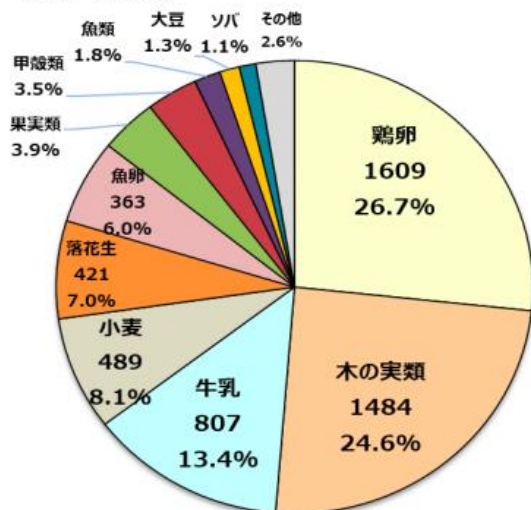


図 2-1

即時型食物アレルギーの原因食物（類別）

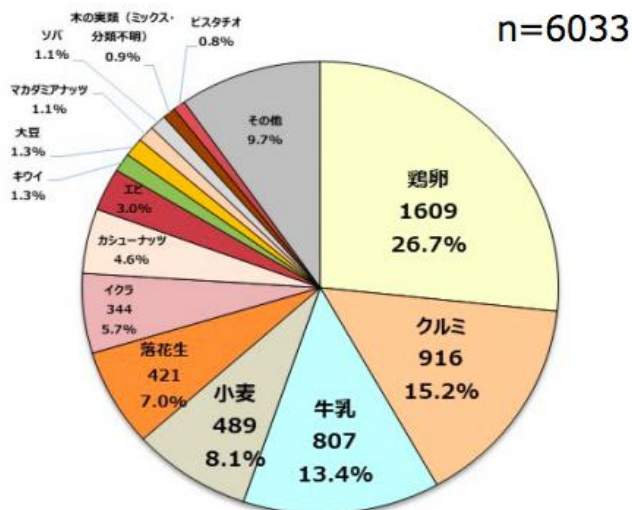


図 2-2

即時型食物アレルギーの原因食物（品目別）

：原因食物の頻度 (%) は小数第 2 位を四捨五入したものであるため、その和は小計と差異を生じる。

出典：消費者庁

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

出現症状

皮膚症状が最多、呼吸器症状・消化器症状・粘膜症状も出る。ショック症状もある。

皮膚の症状（全身）

- じんましん
- かゆみ
- 皮膚が赤くなる



粘膜の症状

- くちびる、舌、口の中が腫れる
- まぶたが腫れる

呼吸器系の症状

- 息切れ
- せき
- 呼吸音がゼーゼー、ヒューヒューする

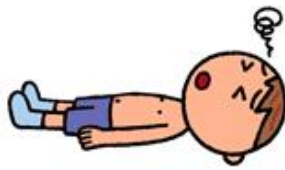


消化器系の症状

- 強い腹痛
- 嘔吐



- 血圧の低下
- 倒れる
- 失禁する



出典：アナフィラキシーってなあに.jp <https://allergy72.jp/anaphylaxis/symptom.html>



出典 藤田医科大学 総合アレルギーセンター 小児食物アレルギーの症状

避難所での工夫

・避難所運営の時は…

食物アレルギーの人を把握してもらうために、避難所到着時の名簿作成に食物アレルギーの有無を確認してもらう（添付資料の赤枠内に記載いただくイメージ）

全体把握時にアレルギー対応食品が必要な避難所の確認が容易になりますし、保健師さんの巡回時にも役立つ情報になります。

下記に、令和8年3月に改定された藤枝市の避難者カード：避難所利用者の登録カードを添付していますが、アレルギーだけでなく、けがや病気、高血圧の情報や食事の介助が必要なことなどが書く欄があり、避難所と自治体のスムーズな連携に繋がると思います。

東京の調布市ではアレルギーについて書いた場合、食物アレルギーがあります！！

というビブスをつけてもらったり、カラーテープに食物アレルギーと書いて服に貼ってもらったりしています。

子供の場合は誰がみてもこの子がアレルギーがあるんだ。食べ物に注意しなくちゃいけないんだ、とわかるのは混乱時とても役立つでしょう。

避難所で配布する食事のほか、避難者同士で食物を分け合うことも考えられます。本人から周囲の方に対してアレルギーがあることを伝えてもらってください。

ビブス等を付けていても、「**食品の配布時には本人からアレルギーがあることを申し出る**」よう伝えてください。

【資機材】

- ・食物アレルギー対策用ビブス （10枚／避難所当たり）
- ・カラーテープ （黄色・ピンク各1巻／避難所当たり）

アレルギーの方には**黄色のテープ**を利用してもらいます。「マジックで食物アレルギー」と記載し、袖口等に貼ります。ピンクのテープは手話通訳等、支援者が利用するものです。



食物アレルギー用ビブス



要支援者（要配慮者）・支援者テープ

<https://www.city.chofu.lg.jp/documents/293/2025hinanjyo-arerugitaio.pdf>

・避難所運営時～支援品の分配～

支援品の分配については阪神淡路大震災や東日本大震災など過去の災害では、アレルギー対応物資を被災地に送っても、一般物資に紛れてしまい、食物アレルギー患者の元に届かない、という事例が頻発。

そこで、アレルギー対応物資は医薬品支援物資と同様の扱いにすることやアレルギーなど食の要援護者の相談窓口や支援物資の受け入れ窓口を決めておくこと（例えば、市役所など公的機関に特殊食品ステーションを特設するなど）が大事に！！

令和 8 年 3 月に改定された藤枝市の避難所運営マニュアルでも要配慮者支援班の方が配慮者が個別に必要な食料や物資について本人や家族から聞き取り、内容や数をまとめ、食料物資班に調達を依頼する事、食料物資班や施設管理班と連携し、要配慮者用の物資の受け渡し方法や場所などについて検討するとあります。

3 支援品の分配

- 過去の災害ではアレルギー対応食品の支援品が届いても、必要としている人に届かない事例が多くありました。
- 事前に以下の事を確認しておく必要があります。
 - ① 支援品が届く場所、アレルギー対応食品を設置する場所は決まっているか。
 - ② 支援品が届く場所を避難所設置担当者は知っているか。



災害救助法では在宅避難をしている被災者に対しても、必要な生活関連物資の配布や食事の提供が可能となっています

食物アレルギーがある在宅・車中泊避難者にたいしても避難所と同じように物資の供給がされるようにしていただきたいです。

避難所での避難者と在宅避難者との区別には、在宅避難者のための食事提供スタンプカードなど工夫すると管理しやすいと思います。また、避難所内に「在宅避難者用物資受け取り口または拠点時間とう儲ける等の対策もあると思います。

■佐賀県大町町では、令和3年8月豪雨の際に、指定避難所の開設のほかに、被災者が困りごとを相談し、当該被災者と公的支援制度や民間ボランティア等の支援者をつなぐ拠点として3か所の地域支援拠点を設置し、当該拠点より在宅避難者等に対して、物資支援等を実施。



- 支援交流拠点は、在宅避難者に対する支援物資の拠点として、また、住民の生活相談拠点としての役割を果たすことを目的としている。
- 支援物資拠点としては、水・食料等の救援物資の配布のほか、他の指定避難所で調理した温かい食事の提供等を実施。
- 生活相談拠点としては、被災者のニーズ収集・在宅避難状況の把握等、生活相談等についての支援を実施。

大町交流拠点
フリースペースPeri.

支援活動拠点として、以下のことを行っています。

- ・避難所の貸し出し
- ・食糧の貸し出し
- ・お昼や夕食などの支援物資の提供（被災者のみ）
- ・家屋の相談対応（専門家への相談もできます。）
- ・各種支援制度のご案内
- ・子どもの心のケアに関する相談

営業時間 9:30～16:00
お問い合わせ先 0958-2579-9888

□ 具体的な支援物資の例

布マスク、不織布マスク、防塵マスク、防塵ゴーグル、ハンガー、スリッパ、使い捨てスリッパ、長靴、スニーカー、古タオル、生理用品、アルコールジェル、消毒スプレー、除菌水溶液、懐中電灯、リンス、シャンプー、紙コップ、スプーン、汗拭きシート、毛布、タオルケット、マットレス、Tシャツ、ショーツ、パンツ、クイックルワイパー、ゴミ袋、ゴミバケツ、冷却バック、食料、飲料 等

食料分配時、教えてくれる・見せてくれる情報が頼りです！

アレルギー対応食品だけでなく、通常の分配品も「ある情報」を見て、自分のアレルギー食材が入っていないければ、その分配品も食べられるかもしれません。

この「ある情報」とは何のこと？

食事が「何で作られているか。何が入ってるか。どんな材料や調味料を使っているか」です。原材料やパッケージそのものを見せてもらえれば判断できます！！

具体例には、原材料表や食品表示です。裏面に記載していることが多いです。

原材料表（例）



名称	乾燥スープ(ポタージュ)
原材料名	スイートコーンパウダー(国内製造)、デキストリン、食用植物油(大豆を含む)、でん粉(小麦を含む)、うきみ(クルトン)
添加物	調味料(アミノ酸等)、増粘剤(グァーガム)
内容量	45g(15g×3袋) 1人120mlで3人分)
賞味期限	00.00.00
保存方法	直射日光や高温多湿を避けて保存してください。
調理方法	熱湯(1人分当たり120ml)を注ぎ、すぐにかきまぜてください。
製造者	丸信食品 株式会社 〇〇県〇〇市〇〇町〇〇〇

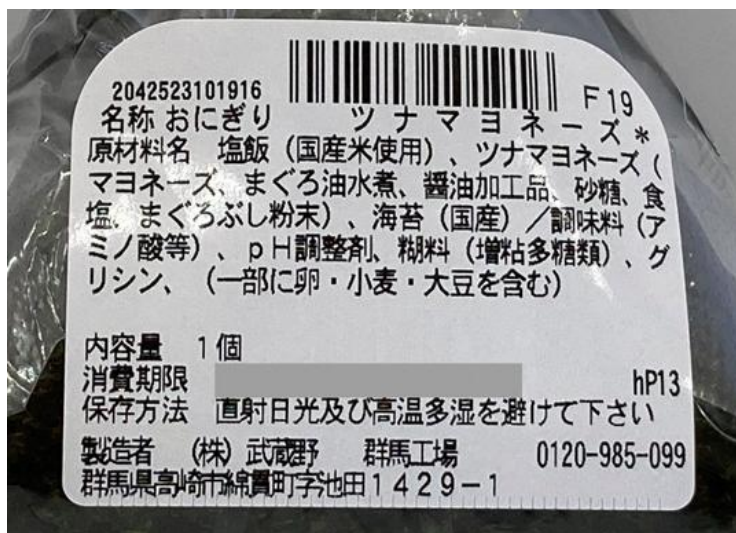


名称 弁当	1 名称 弁当
原材料名	2 原材料名 うち米(国産)、白菜、玉葱、人参、たけのこ、植物油、スープベース、海老加工品、醤油、いか、澱粉、調味豚肉、調製ラード、きくらげ、小松菜、中華風調味料、砂糖、水飴、オイスターソース、帆立エキス、MCTオイル、調味酢、油脂加工品、塩、ゼラチン、醸造調味料、澱粉こんにゃく粉、胡椒、澱粉加工品 / 調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・えび・いか・牛肉・こま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
内容量	3 内容量 1食
消費期限	4 消費期限 21.10.16 午前7時
保存方法	5 保存方法 10℃以下
製造者	製造者 株式会社 東京都千代田区
栄養成分表示	6 栄養成分表示 1包装当たり 熱量 601kcal 蛋白質 14.6g 脂質 18.7g 炭水化物 96.2g(糖質 90.7g 食物繊維 5.5g) 食塩相当量 3.2g<推定値>

表示例



原材料表示	アレルギー表示
名称 弁当	15品目の幕の内
原材料名	御飯(国産米)、焼そば、鶏肉団子、卵焼、小松菜、中華風調味料、砂糖、水飴、オイスターソース、帆立エキス、MCTオイル、調味酢、油脂加工品、塩、ゼラチン、醸造調味料、澱粉こんにゃく粉、胡椒、澱粉加工品 / 調味料(アミノ酸等)、(一部に小麦・えび・いか・牛肉・こま・ゼラチン・大豆・鶏肉・豚肉を含む)
食品添加物	容器包装の識別表示
消費期限	別途ラベルに記載
保存方法	別途ラベルに記載
製造者	株式会社
栄養成分表示	1包装当たり 熱量 793kcal 蛋白質 25.1g 脂質 30.2g 炭水化物 105.3g Na 930mg



<一括表示の例>

名 称	菓子パン		
原材料名	苺ジャム(国内製造)、小麦粉、糖類、マーガリン、卵、パン酵母、米ぬか、脱脂粉乳、植物油、食塩、牛乳、バター、植物性たん白、発酵種、ナチュラルチーズ、たんばく質濃縮ホエイパウダー、卵黄、還元水あめ/ソルビット、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、乳化剤、酢酸(Na)、紅麴色素、香料、リン酸Ca、イーストフード、酸化防止剤(V.C)、V.C、(一部に乳成分・卵・小麦・大豆を含む)		
内 容 量	1個	消費期限	表面に記載
保存方法	直射日光、高温多湿を避けて保存してください。		
山崎製パン株式会社 〒101-8585 東京都千代田区岩本町 3-10-1 製造所固有記号は表面に記載			
お客様相談室 ☎ 0120-811-114			



・炊き出し時にあったら嬉しいこと

- 使った食品の袋・パッケージをダンボールに入れておく・並べてもらう
- 使った材料を紙に書き出し、食品の袋・パッケージを張り出しておく

など自由に見えるようにするだけで、本人や保護者が原材料を確認して食べられるか判断できます。

「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25年8月 令和6年12月改定）に沿った対応として、食物アレルギーの人が食べられる食事かどうか判断できるように、使った材料や調味料を全て表示する、加工食品を使う場合は原材料が書かれたパッケージを掲示する、混入を防ぐために調理器具は使い回ししないことなどがあります。



出典:民間学童保育ベース 炊き出し訓練 ing-kids <http://ailes-g.com/blog/post-158/>



https://www.jrc.jp/chapter/yamaguchi/news/2021/1014_021333.html

このように張り出してしまえば転記ミスもないですし、誰もがわかります。

使った調味料を置いておいてもらうだけで、アレルギーがある本人に見て判断してもらえます。段ボール箱に使った調味料を入れて見てもらうだけでも OK!

炊き出し時にひと鍋分だけシンプルなものを取り分けておいてもらう

通常の炊き出しは野菜や肉を炒めたり、煮たりした後に味付けですが、

食物アレルギーの人だけでなく離乳食時の赤ちゃんや高齢者、糖尿病や高血圧等で食事制限している人も誰でも！食べられるものを用意する時は

1. 出汁もルウも入れてない、野菜や肉を水で煮ただけ（フライパンで炒めただけ）の段階のものを別鍋に避ける
2. 1の別鍋とは別の鍋やフライパンで、野菜や肉を出汁や調味料で味付けをし、ルウを入れて料理を完成させる

1は素材そのもの。味付けなしなので、誰でも食べることができるものが完成！！

- ・ 白ご飯や具材の入っていない塩むすび
- ・ 混ぜご飯なら具材を混ぜる前の白米
- ・ カレーやシチューなら、ルーを入れる前に
- ・ スープなら味付けする前に



取り分けておいてくれる

（誰が見ても味付けなしとわかる様にラップ等にマジックで書いておく）

一工夫で誰でも食べられるものが完成します！！

私たちにできること

ここにアレルギー対応食品あるよ！こんな材料で食事作っているよ！味付けしていない食事があるよ！保健師さんが来ているよ！等みなさんが情報を教えてくれる。これがあれば、避難所で食べられる可能性がぐ～んと UP します！ぜひ食物アレルギーがある人が避難所にいたら、情報を教えてあげてください！

今日からはじめるアクション

アレルギーっ子に会ったら、今日の事を思い出してください！！

食べられないものがある人がいる。食物アレルギーを知ってください。

災害時、周囲の人に食物アレルギーのリスクと対応の重要性を伝えてください。

「誰かの命を救うのは、あなたの一步の優しさと行動です。」

参照：アレルギー疾患がある方に配慮した 自治体のための災害の備えと 避難所運営の手引き令和3年度 厚生労働科学研究費補助金（免疫・アレルギー疾患政策研究事業） 大規模災害時におけるアレルギー疾患患者の問題の把握とその解決に向けた研究 研究班

こんなアイデアあります！！

使い捨て用品は重宝する

紙コップ・紙皿・割り箸・使い捨てのスプーンにラップ

洗い物ができない、できても不完全なので、アレルゲンである食べ物が残っていること

もあるので使い捨て用品にラップをして使うと良い。



牛乳パックのまな板・牛乳パックで作ったお玉・乳酸菌飲料の容器を計量に使わない

→新聞紙やタオルの上にクッキングシートやクッキングペーパーで代用できます

知ってくれたら嬉しい！

こんな食材にアレルギーがあります。

こんな食材に注意！

食 材	含まれるアレルゲン
ちくわ・かまぼこ・はんぺん	卵
マーガリン	乳
麺類・焼き肉のたれ・マカロニ	小麦
天ぷら・肉団子	卵・小麦
ハンバーグ・唐揚げ粉 カレールー・シチュールー	乳・小麦
ドレッシング	乳・卵・小麦
中華スープの素・コンソメスープ	卵・小麦・大豆
ハム・ソーセージ・ベーコン	乳・卵・小麦・大豆
クレープ	そば・小麦

小麦アレルギーの人が注意したい表示

米粉パンなど



原材料名 米粉、小麦粉、グルテン

★原材料名に「小麦粉」「グルテン」とないかチェックを

米粉パンケーキなど



小麦を含む製品と共通の設備で製造していますのでご注意ください

本品に含まれるアレルゲン物質

乳 大豆

★アレルギー表示欄に「小麦」とないが、小麦が混入している可能性があることが欄外に表示されている場合も

卵を含む加工食品の例



クッキー



かまぼこなど練り製品



プリン・ケーキなど洋菓子類



マヨネーズ



食肉加工食品



一部の医薬品

小麦を含む加工食品の例



うどん



カレーのルー



パスタ



冷凍食品・チルド惣菜



パン



カップ麺・カップスープ類



クッキー・菓子類

乳製品と乳製品を含む加工食品の例



特定原材料は少し異なった表記で示されることもあります

特定原材料	少し異なった表記の例
卵	玉子、たまご、タマゴ、エッグ、鶏卵、あひる卵、うずら卵、厚焼玉子、ハムエッグ
乳	ミルク、バター、バターオイル、チーズ、アイスクリーム、アイスマルク、ガーリックバター、プロセスチーズ、濃縮乳、乳糖、加糖れん乳、乳たんぱく、調製粉乳
小麦	こむぎ、コムギ、小麦粉、こむぎ胚芽
落花生	ピーナッツ、ピーナッツバター、ピーナッツクリーム
えび	海老、エビ、えび天ぷら、サクラエビ
かに	蟹、カニ、上海がに、カニシューマイ、マツバガニ
そば	ソバ、そばがき、そば粉

原材料が同じでも表示方法は色々

個別表示

名称: シュークリーム
 原材料名: フラワーペースト(小麦粉、コーンスターチ、砂糖、大豆油等)、卵、牛乳、砂糖、小麦粉、でん粉(小麦粉)、食塩/乳化剤(大豆由来)、香料(卵・大豆由来)

① ポイント

- どの原材料にアレルギー物質が含まれるのか個別に表示されます。

個別表示(省略あり)

重複するアレルギー物質は、表示が省略されることがあります

名称: シュークリーム
 原材料名: フラワーペースト、卵、牛乳、砂糖、小麦粉、でん粉、食塩/乳化剤(大豆由来)、香料

- 重量の多いアレルギー物質の表示が省略されることがあります。(左の例では、重量の多いフラワーペースト中の小麦粉が、原材料の小麦粉と重複するため省略されています)

- フラワーペーストの大豆油、でん粉の小麦粉、香料の卵・大豆も、同様に省略されています。

一括表示

アレルギー物質は、原材料名欄の最後にすべてまとめて表示されます

名称: そうざい
 原材料名: パン、コロケ、たまご、マヨネーズ/乳化剤(一部に小麦、牛肉、卵、大豆を含む)

- どの原材料にアレルギー物質が含まれるのか分かりません。

- 「●●を含む」と表示されていますが、含まれるアレルギー物質の量が少ないとは限りません。

アレルギーの表示の対象は加工食品と添加物のみ

アレルギー表示の対象となっている食品は「加工食品と添加物」のみです。ただし、特定原材料7品目や特定原材料に準じる21品目の食品が含まれている加工食品でもアレルギー表示がなされない特例がありますので注意が必要です。

アレルギーの表示の対象は容器包装された加工食品と添加物のみ

箱や袋で包装されている加工食品



包装済のお弁当や、缶・瓶詰の加工食品



一方、表示対象外の場合もある(表示義務なし)

飲食店、店頭販売(量り売りの惣菜など)、店内調理するお弁当やパンなどはアレルギー表示が免除されている



① 「同じラインで製造されています」などの表示も義務ではありません