

災害時の備え していますか？

食の備え

アレルギー対応食品

少なくとも
日ごろから **2週間分** 用意を！



水は飲食用として1日1人3ℓ 必要です。
生活用なら雨水を利用してもOKです。

緊急時…確認する・まわりに伝える

災害時、周りの人（特に食事を配る人）に
アレルギーがあることを知らせましょう

炊き出しや非常食ではアレルギー表示を確認することが大切です。
食品包装材で確認することは方法の一つです。

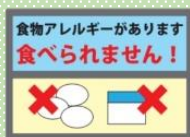


「緊急時のおねがいカード」「食物アレルギーを知らせる表示カード」「災害用ビブス」など利用しましょう。

20 年 月 日現在	
緊急時(災害時)のおねがい	
私はアレルギーを持っています。私が困っている場合には、救急車(119)を呼んで、病院へ大至急運んでください。	
氏名	私は 食物アレルギー
生年月日	私は アトピー性皮膚炎
年齢	その他
性別	症状は 喘息、じんましん
	咽下、下痢、呼吸困難
	私は、
	アナフィラキシーショックを起こしたことがあります。
	にアレルギーを起こします。
かかりつけ医院	
病院名	えび かに
住所	くろみ 小栗 ぞぼ
電話番号	卵 乳 鶏卵・ナガ
エビ・パン・大豆 有・無	アーモンド あわび いち
	いくら オレンジ カウナツ
	キウイフルーツ 牛肉 こま
	さけ さば 大豆
	鶏肉 パナナ 豚肉
	バナナが もも やまいも
	りんご ゼラチン

▲緊急時のおねがいカード

入手方法は認定NPO法人アレルギー支援ネットワークへお問い合わせください。



▲表示カード



▲ビブス

日ごろから地域・仲間を大切に

災害時、最初に助け合うのはご近所さん

・地域の防災訓練に参加し日頃から自主防災会の方など、地域の方に話をしておきましょう。



アレルギーっ子用 持ち出しグッズ

避難用リュックに
プラスしよう

□飲料水・アレルギー対応の非常食

(主食・おかず・好きなお菓子)

□粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ(乳児の場合)

□食器(器・割り箸・使い捨てスプーン)

□薬(1週間分程度)

□緊急時のおねがいカード・表示カード

・ビブス等、除去食品を明記できるもの

□書くもの(油性ペン等)・メモ帳

余裕があればおすすめ！

□パッキング用品

カセットコンロ・ガスボンベ・鍋

耐熱ポリ袋・ゴミ袋

※詳細は裏面へ！

命を守るため、
周りに知らせることを
本人に伝えておきましょう！



参考資料

- 認定 NPO 法人レスキューストックヤード
「地域のみんなで考えよう！アレルギーっ子にやさしい防災」
- 日本小児アレルギー学会
「災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット」
- 日本小児臨床アレルギー学会
「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」
- 農林水産省
「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

参考サイト アレルギーについて正しい知識を身につけて
疾患の治療、管理、予防をしましょう。



厚生労働省/日本アレルギー学会
「アレルギーポータル」サイト



認定 NPO 法人アレルギー
支援ネットワーク

豊明市役所 子育て支援課

〒470-1195 豊明市新田町子持松1番地1

☎ 0562-85-3950

✉ koshien@city.toyoake.lg.jp

パッククッキングの方法

簡単で
衛生的

ガス
電気・水
困難時

個別の
対応可

洗いものいらずで簡単！ パッククッキングとは…

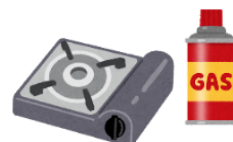
食材を耐熱性のあるポリ袋にいれて、鍋等で加熱する調理法

よい点

- 1 素材の風味やうまみを逃さない。
- 2 パックすることにより衛生管理や持ち運びが楽。
- 3 パックした食材をそのまま湯せんし、ポリ袋のまま食器にのせれば、鍋や食器の洗浄が不要。後片付けが楽。

【用意するもの】

高密度ポリエチレン袋・カセットコンロ・ガス・鍋・ふた(中の見えるもの)
鍋底に入るサイズの皿・はさみ・ tong・菜箸



食材と調味料をポリ袋に入れたら、具材を混ぜ合わせ味をなじませます。水圧を利用して中の空気をしっかり抜きます。



加熱すると袋の中の空気はふくらむので、破裂しないようにねじり袋の上の方でしっかりと結びます。



鍋半分位の水とお皿（ポリ袋が鍋底にくっつき破れることを防止）を入れて湯を沸かします。



熱が通りやすいように、食材を平らに広げて鍋に入れます。
*出し入れの際はやけどに注意しましょう。



沸騰後、火を小さくして沸点を保ちながら 20 分加熱する。
空気が少し入ってふくらむと火の通りが悪いので途中上下を返す。



加熱されたポリ袋は、穴あきおたまや tong で取り出します。袋の結び目を切って、そのまま食器にのせれば出来上がり。

注意点

- ① ポリ袋は、耐熱温度が 130℃以上のもの、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製で厚さ 0.01 mm の無地でマチがないものを使う。
- ② 1 袋に入れる量は 1 ～ 2 人分を目安にする。
- ③ 入れる食品の量に応じて、余裕をもった大きさの鍋で。

【ごはん】

材料
米 90ml
(1/2 合)
水 110ml

作り方

- ① ポリ袋に材料を入れて、空気を抜いてねじり上で結ぶ。
- ② 沸騰した鍋に入れて、20 分加熱し火を止め 10 分そのまま蒸らす。

