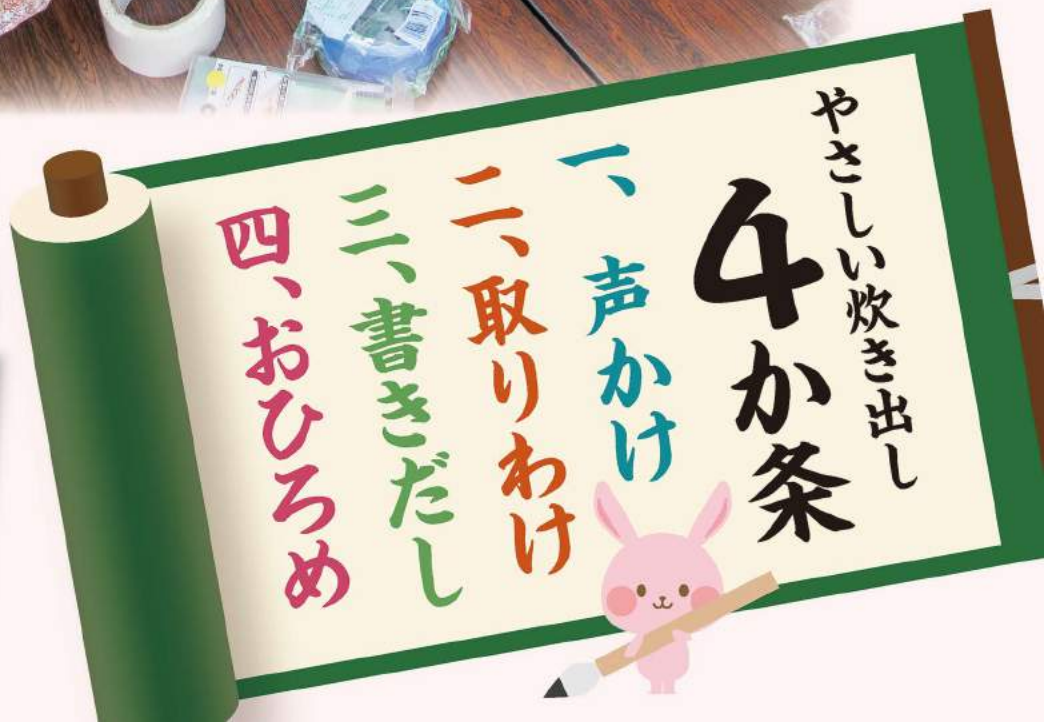


やさしい避難所

食物アレルギーに配慮した炊き出し編



私達のおもい

災害時、避難しなければいけない状況なのに、避難することをためらってしまうご家族がいます。その理由のひとつが「アレルギー」です。症状が目に見えにくい周囲に理解してもらえず、避難所で孤立してしまったり、命の危険にさらされることもあります。

近年、災害は甚大化、広域化する一方で、長引く避難生活に備えて、多様な人々に配慮できるよう地域で考えていかなければいけません。

ただ、アレルギーという複雑で様々な症状に、素人の私達が向き合うのはなかなか勇気がいります。「してはいけない」ことが多すぎて、どうしても住民レベルでは踏み込めない領域でした。

この冊子はすべてのアレルギーっ子が安心して食べられる炊き出しを目指したものではありません。どうしたら支援する側に「これだったらやってみよう!」という気持ちになってもらえるか・・・なるべくシンプルで分かりやすいフレーズを盛り込み、100%完璧を目指すのではなく、避難所に行くことをためらうアレルギーっ子家族が少しでも減るようにとの思いを込めて作成したものです。

疲れた時の食事は身体にも心にも染み渡ります。避難所での「食」はお腹を満たすだけでなく、「心」も満たしてくれるはず。避難所を運営するのは地域住民のみなさんです。ぜひ炊き出し訓練に活用していただき、小さな声に寄り添う避難所が増えていくことを願っています。

発起人 坂本京子（空みすきの会代表）

アレルギーっ子の避難所支援を考える研修会の様子(2021年)

第1回 座談会

～アレルギーを知る・理解する～



アレルギーっ子を変えた座談会では、家族とのこと、学校生活での苦勞などを伝えてくれました。

第2回 ワークショップ

～炊き出しメニューを考える～



グループに分かれて、炊き出しのメニューと配膳の仕方考えました。

第3回 炊き出し訓練

～寄り添う炊き出しとは～



避難所を想定して、アレルギーの方へのお知らせを貼りだしました。



アレルギーっ子家族の不安の声

アレルギーのある子供を連れて避難所に行ける？

配給されるもの食物アレルギーのある人でも食べられるものがあるのかな...

炊き出しがあっても何が使われているかわからないものは食べさせることができない...



災害時にも間違えて食べてしまって症状が出てしまったら...病院に行けるのかな。

災害時に起こった事

東日本大震災や熊本地震など被災地では

配給されるものはパンや牛乳、カップラーメンなど食べられないものばかり。



避難所を何カ所も回り、具の入っていないおにぎりを探した。



アレルギーで食べられないというと、こんな大変な時にわがままを言うなどと言われ、声を上げることが出来なくなってしまった。

1ヵ月白いご飯だけで我慢した。



喘息がでてしまい、夜せき込んでしまうので避難所を出て、傾いた家で過ごした。



避難所に茹で卵が届き、みんなで殻を剥いて食べていた。その後十分に手洗いもできないため、周りに着いた卵の成分に触りアナフィラキシーを起こしてしまった。



ほとんど卒乳していたが、母乳を何度も飲ませて命をつないだ。



もっと大変な人がいるからと、ギリギリまで我慢していた。

食物アレルギーを持つ人は、普段から食べることにとても気を使って生活しています。アレルギーのあるものを食べてしまうと蕁麻疹が出てしまったり、呼吸が苦しくなったり、時にはアナフィラキシーショックという命に関わるような症状が出てしまうこともあります。そのようなことのないように、普段から食事の際には必ず何を使っているのか、原材料の確認が必要です。当事者はもしものために自分のアレルゲンにあった備蓄をしておくことはもちろん大事なことです。しっかりと備えていても家が壊れてしまったり、流されてしまったり、災害が長引いてしまうと足りなくなってしまうこともあります。

困っていてもなかなか声を上げられない。そんな時少しの配慮で助かることがあります。アレルギー対応なんて難しい...でも少しの配慮ならできることがあるかもしれません。ぜひ、一つでもできる事を実践していただくと嬉しいです。

アレルギーっ子の会ほればれ 代表 田辺理恵

アレルギー反応を起こす原因となる物質をアレルゲンといいます。

気をつけたいアレルゲンは28品目

特定原材料 7品目
(特に発症や重篤の恐れが高く、表示義務あり)

特定原材料に準ずる 21品目
(容器包装された加工品には表示義務なし)

アレルギーの症状はさまざま 症状の出る量もさまざま

軽度	【症状】 じんましん 咳、鼻づまり	沢山 食べなければ 大丈夫
	まぶたの腫れ 腹痛	少し 混ざっている位 なら平気
	のどの腫れ 激しい嘔吐、下痢	調理器具に少し ついていただけで 症状がでる
	息が苦しい 呼吸困難	少しの量でも 症状がでる
重度	意識障害、血圧低下 (アナフィラキシーショック)	食べなくても 触っただけで 症状がでる

全てのアレルギーの人に対応するのは限界があります

～メニューを考えるときのポイント～

沢山の
アレルゲンに対応する
なんてムリっ!!

まずは**特定原材料7品目**を使わないよう考える



加工品や調味料にも多く含まれています。

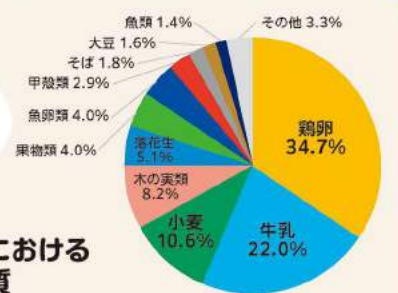
基本は



アレルギー患者数が多い
「乳」「卵」「小麦」を除いたメニューを考える



「乳」「卵」「小麦」に
アレルギーのある患者は
7割近くを占めています



さらに対応できれば



重篤な症状が出やすい
「エビ」「カニ」「そば」「ピーナッツ」
を除いたメニューを考える

それでも食べられないアレルギーっ子的のために

避難所の備蓄食料品にアレルギー対応のものを準備しておく。

避難所の備蓄食料の見直し時期がチャンス！多くの避難所でアレルギー対応の備蓄がすすみますように。

最近では美味しいアレルギー対応食品が増えてきました。アレルギーの方も、アレルギーではない方も安心して、かつ美味しく食べられるものを避難所に揃えておくようお願いいたします。



「食」の相談コーナーをつくる。

まずは、事情を聞く。備蓄品を優先的に選んでもらったり、お米などの食材をお裾分けしたり。避難所に行政職員や保健師、栄養士がいれば、相談にのってもらえるよう橋渡し役になる。

知っていれば、誰でもできる

やさしい炊き出し

4か条

一、声かけ

声かけでアレルギーっ子の SOSを受け止めるべし！

二、取りわけ

味付け前に 取り分けるべし！

三、書きだし

使った食材と魔法のことばを 書き出すべし！

四、おひろめ

調味料や食品はもれなく お披露目すべし！



+ **ご注意ください**

何をどう注意すればいいのかわからない「注意して下さい」=「諦めて下さい」と言われているようで悲しい



○ **ご相談ください**

食べられるものがあるかどうか相談できるって、とっても嬉しい

声かけで寄り添う「魔法のことば」があります。

お声がけ下さい

ご相談下さい

アレルギーっ子ご家族は、いざという時に SOS を出せる場所(人)を探しています。

困ってる人はいませんか



空になった食品のパッケージは捨てずに貼りだそう。



自宅から持ってきた調味料などかくし味的に使ったものも忘れずにおひろめ

わが家に美味しいめんつゆがあるから、ぜひ炊き出しに使って〜

私も持ってこようから

配膳時に食材や原材料の書きだしと調味料のおひろめをすることで、アレルギーの方自身が食べられるかどうか判断できます。

白ご飯や味付け前のスープを **取りわけ**ておこ



混ぜご飯なら、具材を混ぜる前に… カレーやシチューなら、ルーを入れる前に… スープなら、味付けをする前に…



おむすびなら具材の入っていない「塩むすび」を多めに

東日本大震災では、具材の入っていない塩むすびを求めて、避難所を何か所も回ったお母さんがいました。

味付けをしますがアレルギーの方はいらっしゃいませんか？！



どちらに当てはまるかな？



この配慮だけでも、食べられるメニューに出会えるアレルギーっ子がいます。

実践!

炊き出し訓練チェックシート ～準備編～

アレルギーに配慮した調理であることを、調理に関わる人全員で確認しよう

メニューを決めよう

こんな食材に注意!!



食 材	アレルゲン
かまぼこ、ちくわ、カニカマ	卵、小麦、大豆など
ハム、ベーコン、ウインナーソーセージ	卵、乳、小麦、大豆など
カレールー、シチュールー	乳、小麦、落花生など
ドレッシング、マヨネーズ	卵、乳、小麦など
和風だし、コンソメ、中華スープの素	乳、小麦、大豆など
マーガリン	乳、大豆など
麺類	小麦、卵、そばなど
ふりかけ	卵、乳、小麦、大豆など



※まずは特定原材料7品目を使わないメニューを考えることで多くのアレルギーっ子が助かります。

食材を準備し、原材料を確認しよう

当日に買う生鮮食品以外は、事前に準備しアレルゲンを確認しておこう

※アレルギー対応でないメニューと合わせて、複数調理する場合は……

アレルギー対応メニュー専属の担当者を決めよう。

人や調理器具を介してアレルゲンが混入することも! アレルギー対応でない調理で使う食材がわずかな量でも付着することで発症した例もあります。

ワンチームでワンメニュー!

人も調理器具もかけ持ち禁止!



エプロンや手を通してアレルゲンが移動していきます



調理道具はメニューごとに使い分ける

実践!

炊き出し訓練チェックシート ～調理から配膳編～

調 理

声かけ

取りわけ

エプロン・三角巾を付けて、手を洗おう

調理器具の洗浄と熱湯消毒をしよう

鍋のふち、ザルや味噌こしの網目に、前回の食材が残っている場合があるので念入りに行いましょう。

メニューごとに調理器具と材料を分けよう

隣の食材が混ざらないように気を付けよう

アレルギー対応でない調理で使う小麦粉の粉などが舞ったり、スープ、調味料、牛乳などの飛びちりが原因になることも。

調理器具を使いまわさないようにしよう

アレルギー対応でない調理に使ったお玉や菜箸、計量スプーンの貸し借りに注意。

味付け前にとりわけをしよう

うっかりしがちな「使いまわし」



アレルゲンが残っているよ!



配 膳

書きだし

おひろめ

調理に使った食材や原材料を書き出そう

隠し味も含め、使用したものすべて

並べられないものは、箱やパッケージを貼りだそう

使い切った調味料やパッケージを捨ててはダメ!

調味料を隣のスペースに並べよう

「アレルギーの方はお声がけください」ポップをつくって貼りだそう

原材料表示を見てみよう

一般的な原材料表示



加熱食肉製品(加熱後包装) うす切りロースハム
 名称 **ロースハム(スライス)**
 原材料名 豚ロース肉(輸入)、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、たん白加水分解物、調味エキス/カゼインNa、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸等)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、カルミン酸色素、(一部に卵・乳成分・大豆・豚肉を含む)

※こちらの商品には、特定原材料7品目、特定原材料に準ずる21品目が入っていることになります。

表記される名称は1つではない

乳製品の表記例

牛乳 ミルク 生クリーム バター
 アイスクリーム 乳たん白
 チーズ 加糖練乳 ホエイパウダー
 乳糖 カゼイン Na 脱脂粉乳 など



卵の表記例

エッグ 鶏卵 卵たん白 乾燥卵白
 卵 うすら卵 卵黄 たまご
 エッグパウダー 玉子 卵白 など



わかりやすい表示

原材料表示とは別にアレルギー表示がある物も増えています

本製品に含まれるアレルギー物質
 (特定原材料及びそれに準ずるもの)
 卵 乳成分 大豆 豚肉



本製品に含まれるアレルギー物質
 <特定原材料等28品目中>
 乳・卵・小麦・大豆

食物アレルギーをお持ちの方へ

品名	小麦	えび	かに	そば	鶏卵
あわび	—	—	—	—	—
くるみ	—	—	—	—	—
豚肉	—	—	—	—	—

アレルギー対応商品だとひと目でわかるマークがついている物もあります



アレルギー特定原材料等
 ひんもくふししょう
28品目不使用



食物アレルギーの人たちはこの原材料表示を見て食べられるかどうか判断しているよ

表示にはいろいろなルールがあり慣れない人にはわかりにくいので表示をお披露目して本人に判断してもらおう

同じように見えても商品により原材料が違います

【アレルギーが多い】

【アレルギーが少ない】

だし

名称 和風調味料
 原材料名 ぶどう糖、乳糖、食塩、かつおぶし粉末、たん白加水分解物、酵母エキス、こんぶ粉末、しいたけエキス粉末、かつおエキス粉末、でん粉、(一部に乳成分・小麦を含む)

だし

名称 風味調味料(かつお)
 原材料名 ぶどう糖(国内製造)、食塩、風味原料(かつおぶし粉末、かつおエキス)、酵母エキス/調味料(アミノ酸等)

コンソメ

●品名:乾燥スープ(コンソメ) ●原材料名:食塩(国内製造)、乳糖、砂糖、食用加工油脂、野菜・肉エキス(はくさいエキス、チキンエキス、ビーフエキス、酵母エキス発酵調味料、食用油脂)、香辛料、酵母エキス、しょうゆ、果糖、キャベツエキス、オニオンエキス、野菜エキス/調味料(アミノ酸等)、酸味料、(一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉を含む) ●内容量:50g(小さじ2杯でスープ2人分(300ml)) ●賞味

スープの素

●名称:ブイヨン(洋風だし) ●原材料名:食塩(国内製造)、デキストリン、酵母エキス、砂糖、たまねぎ、香辛料

ウィンナー

名称 ウィンナーソーセージ
 原材料名 豚肉(輸入又は国産)、鶏肉、豚脂肪、還元水あめ、食塩、たん白加水分解物、結着材料(大豆たん白、小麦でん粉、乳たん白、卵たん白)、香辛料、ポーク調味料、ポークエキス、ソーセージペースト、酵母エキス、砂糖/加工でん粉、調味料(アミノ酸等)、リン酸塩(Na)、保存料(ソルビン酸)、pH調整剤、酸化防止剤(ビタミンC)、着色料(カラメル、クチナシ、カルミン酸)、カゼインNa、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、増粘多糖類、(一部に小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチンを含む)

ウィンナー

名称 ポークソーセージ(ウィンナー)
 原材料名 豚肉(輸入、国産)、豚脂肪、糖類(水あめ、ぶどう糖、砂糖)、食塩、香辛料/リン酸塩(Na)、調味料(アミノ酸)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜硝酸Na)、(一部に豚肉を含む)

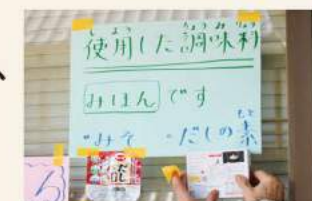
ふりかけ

名称 ふりかけ(さけ) 内容量 2.5g
 原材料名 ごま、乳糖、砂糖、食塩、小麦粉、でん粉、ぶどう糖、鰯節のり、鮭、米油、大豆たん白、小麦胚芽発酵調味料、小麦たん白、たら粉末、卵黄粉末、醤油、エキス(豚、魚、鶏、酵母)、全卵粉末、アミノ酸液、水あめ、デキストリン、アーモンド、たん白加水分解物、乳糖カルシウム、みりん、オニオン/調味料(アミノ酸等)、着色料(紅蓮、カロチノイド、ウコン)、甘味料(ソルビット)、膨張剤、増粘剤(タマリンドガム)、酸化防止剤(ビタミンE)、酸味料

ふりかけ

●名称:赤しそふりかけ
 ●原材料名:塩蔵赤しそ(赤しそ(中国、日本)、食塩、梅酢)、食塩、砂糖/調味料(アミノ酸等)、酸味料

書き間違いや書き忘れを防ぐため、パッケージをそのまま貼り出した方が安心です



パッケージや箱は捨てずにとっておこう

炊出し訓練を やってみました!



今回作ったメニュー

ぶた井
とろみをつけて、どんぶり風に

みそ汁
お野菜たっぷりの具沢山

水ようかん
甘くてひんやりデザート

アレルギーっ子家族のための炊出し支援を考える

炊出し訓練 工程表

時間	ぶた井	みそ汁	ご飯(包装食)	水ようかん
10:00	調理器具の洗浄、メニュー・食材・作業、調理工程の確認・身支度			
【作業開始】				
10:30	玉ねぎ、にんじんの皮をむく	玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの皮をむく	お米(無洗米)を袋(ハイゼックス)に入れる	鍋に水とかんてんを入れてタマにならないようによく混ぜた後、火をつけて完全に溶かす
	食材を洗う	食材を洗う	水を入れる	火を止めて、こしあんと塩を入れて泡たて器でこしあんを溶かす
	食材を切る ○玉ねぎ→千切り ○にんじん→薄くいちょう切り ○長ねぎ→ななめ切り ○米ごんにゆへ→3センチに切る ○豚肉→適当な大きさに	食材を切る ○玉ねぎ→千切り ○にんじん→薄くいちょう切り ○じゃがいも→厚めいちょう切り ○しいたけ→千切り ○厚揚げ→拍子切り ○わかめ→適当な大きさに	沸騰したお湯に入れて約30分炊く	粗熱をとり、容器に入れて冷蔵庫で冷やす
11:30	炒める 豚肉→玉ねぎ→長ねぎ→ごんにゆへ→にんじん	煮る 鍋に水、だしの素を入れて火にかけ、煮えにくいものから野菜類を入れる	お湯から出し、約10分おろす	
	煮る 酒、みりん、しょうゆ、砂糖を入れて煮る 必要に応じて水を入れる	味付け 野菜が煮えたら味噌を溶き入れて、わかめを入れる	出来次第、使用した調理器具を洗浄する	
配膳・人員配番・アレルギー表示や原材料・調味料の展示を考える				
11:45	【配膳開始】			
	試食会			
12:30	アンケート・感想・まとめ			
13:00	解散・片付け			



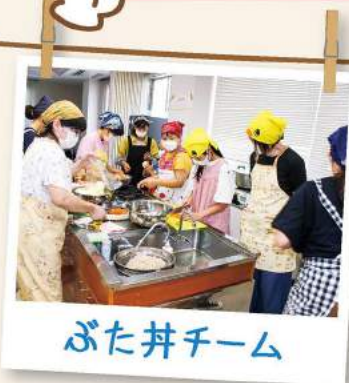
使った食材、調味料などを書きだし・おひろめ!



配膳場所の手前に書きだし・おひろめ! 調味料は実際に手に取って見てもらいました



メニューごとに班分け。調理工程を確認しながら、それぞれ調理開始!



調理器具の洗浄と消毒を徹底!



調理の様子をアレルギーっ子が、チェックします!



日赤山口県支部の指導で、ご飯の湯せん調理に挑戦! 家でもできるかも!



混雑がないように足元にも案内表示!



消毒も各所に設置。感染防止も徹底!



案内に従って、配膳を完了!



おススメ調理

炊き出し訓練で実際に作って見たメニューをご紹介します！



ぶた丼 (50人分)

玉ねぎ	中 14 個
人参	中 4 本
長ねぎ	3 本
豚バラ肉	5kg
糸こんにゃく	8 袋
酒	750ml
みりん	370ml
しょうゆ	750ml
砂糖	220g
水溶き片栗粉	適量
サラダ油	適量

作り方

- ①野菜、糸こんにゃく、豚バラ肉を食べやすい大きさに切る
- ②鍋に油をひき豚バラ肉を炒める
- ③玉ねぎ、こんにゃく、人参の順に入れて炒める
- ④酒、みりん、しょうゆ、砂糖で味付けをして煮る
必要に応じて水を入れる
- ⑤長ねぎを入れる
- ⑥水溶き片栗粉でとろみをつける

具沢山味噌汁 (50人分)

玉ねぎ	中 3 個
人参	中 2 本
じゃがいも	1kg
しいたけ	10 枚
厚揚げ	500g
ワカメ	1 袋
水	7.5L
和風だし	75g
米みそ	670g

作り方

- ①玉ねぎ、人参、じゃがいもの皮をむく
- ②野菜と厚揚げは食べやすい大きさに切る
- ③ワカメは水で戻し水を切っておく
- ④水とだしの素を鍋に入れて、切った野菜、厚揚げを入れ煮る。(煮えにくい物から)
- ⑤野菜が煮えたら味噌をとき入れ味付けし、ワカメを入れる

水ようかん (50人分)

こしあん	1.5kg
粉寒天	12g
砂糖	150g
塩	少々
水	1.5L

作り方

- ①鍋に水と粉寒天を合わせたもの、砂糖を入れ、混ぜながら中火で加熱し、沸騰後 1 分程加熱する
- ②火を止め、こしあんを加え混ぜる
- ③粗熱が取れたら容器に入れる ※寒天は、固めるために必ず 1~2 分煮沸する。寒天は常温でも固まります

寒い時期には
温かいぜんざいにしても



ごはん (1人分)

米	90cc
水	90cc

作り方

- ①湯せん調理用ポリ袋にお米と水を入れる
- ②袋の空気を抜いて輪ゴムで袋の口を閉じる
- ③お湯を沸かした鍋に入れ 30 分湯せんする
- ④鍋から出して 10 分間蒸らす

今回は日赤が取り扱うハイゼックス
(耐熱ポリ袋) を使いました



メニューのポイント

アレルギー対応の特別なものがなくても
普段使っている食材、調味料でも工夫次第で作れます

シンプルな食材、
シンプルな調味料を
組み合わせよう！



野菜 肉 魚

基本の調味料



基本の調味料で和風の煮物、汁物、あえ物、炒め物など



コンソメ、トマト缶、カレー粉などでアレンジ



※米粉の麺(フォー、ビーフン)、春雨、マロニーなどをプラスしても

醤油、味噌、酢は使われている小麦や大豆のタンパク質が醸造の過程で分解されているため小麦、大豆アレルギーの人でも食べられる方が多いです。



スーパーでも購入できる
アレルギーを含まないもの



※パッケージは変わっている
場合があります

具沢山春雨スープ (50人分)

春雨	500g	塩	30g
豚肉	2kg	コショウ	適量
白菜	2 玉	サラダ油	適量
人参	中 2 本	水	7.5L
しいたけ	10 枚		
スープの素	100g		
しょうゆ	220ml		

※スープの素はアレルギーを含むものもあります

作り方

- ①鶏肉、野菜は食べやすい大きさに切る
- ②春雨はもどしザルにあげる(長い場合は切っておく)
- ③鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒める。肉に火が通ったら白菜、人参、しいたけを入れ炒める
- ④③の鍋に水を入れ火が通るまで煮る ← とりわけのタイミング！
- ⑤スープの素、しょうゆ、塩、コショウで味をつける
- ⑥春雨を加える



取りわけのタイミングは?

混ぜご飯やおにぎりの具
調味料
カレーやシチューのルー
ウインナーやちくわなど練り物
麺類



取り分けたら他の物が
混ざらないように
蓋やラップなどをしておこう





声かけ	1	2	取りわけ
書きだし	3	4	おひろめ

制作／やさしい避難所を考えるプロジェクト
坂本京子（空みすきの会）
田辺理恵（アレルギーっ子の会ぼれぼれ）
本田絵里・八木華奈子（日本赤十字社山口県支部）

