# 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



水は飲食用として1日1人3%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	私は 食物アレルギー	私は	えび	かに	かかりつけ医院
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。 私が倒れている場合には、救急 車(119)を呼んで、病院へ大至	喘息 アトビー性皮膚炎	<53A	小麦	かに 子ば	病院名:
		90	乳	落花生(ピーナッツ)	住所:
	その他です。	アーモンド	あわび	しか	Townson and the second
色演んでください。	症状は 喘息 じんましん	いくら	オレンジ	カシューナッツ	電話番号:
すくに読んでください。	AEIAIR WIDE CAURCAL	キウイフルーツ	牛肉	ごま	エピベン®所有 有・無
V. V. V. V.	嘔吐 下痢 呼吸困難	さけ	さば	大豆	
<b>元名</b>	が出来す。	鶏肉	バナナ	豚肉	服用薬:
		マカダミアナック	もも	やまいも	
生年月日: 年 月 日	私は、で、	りんご	ゼラチン		
年齢: 歳	アナフィラキシーショックを				
性別: 男・女	起こしたことがあります。	にアレルギーを起こします。			

▲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

□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!

ロパッククッキング用品

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!



選難用リュックに

## 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」

アレルギーについて正しい知識を身につけて 参考サイト 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

清須市役所 こども家庭課 ☎:052-400-2911 (代表)

# パッククッキングの方法

簡単で 衛牛的

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・トング・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。



加熱するとふくらむ が、少しならOK



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 たまやトングで取り出します。 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

(1/2合)

水 110ml

作り方

- 90ml 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。