

1 災害時の食事提供に関する参考資料

避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について

厚生労働省健康局総務課 生活習慣病対策室（平成23年4月21日）

避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量
（1歳以上、1人1日当たり）

エネルギー	2,000kcal
たんぱく質	55 g
ビタミン B1	1.1m g
ビタミン B2	1.2m g
ビタミン C	100m g

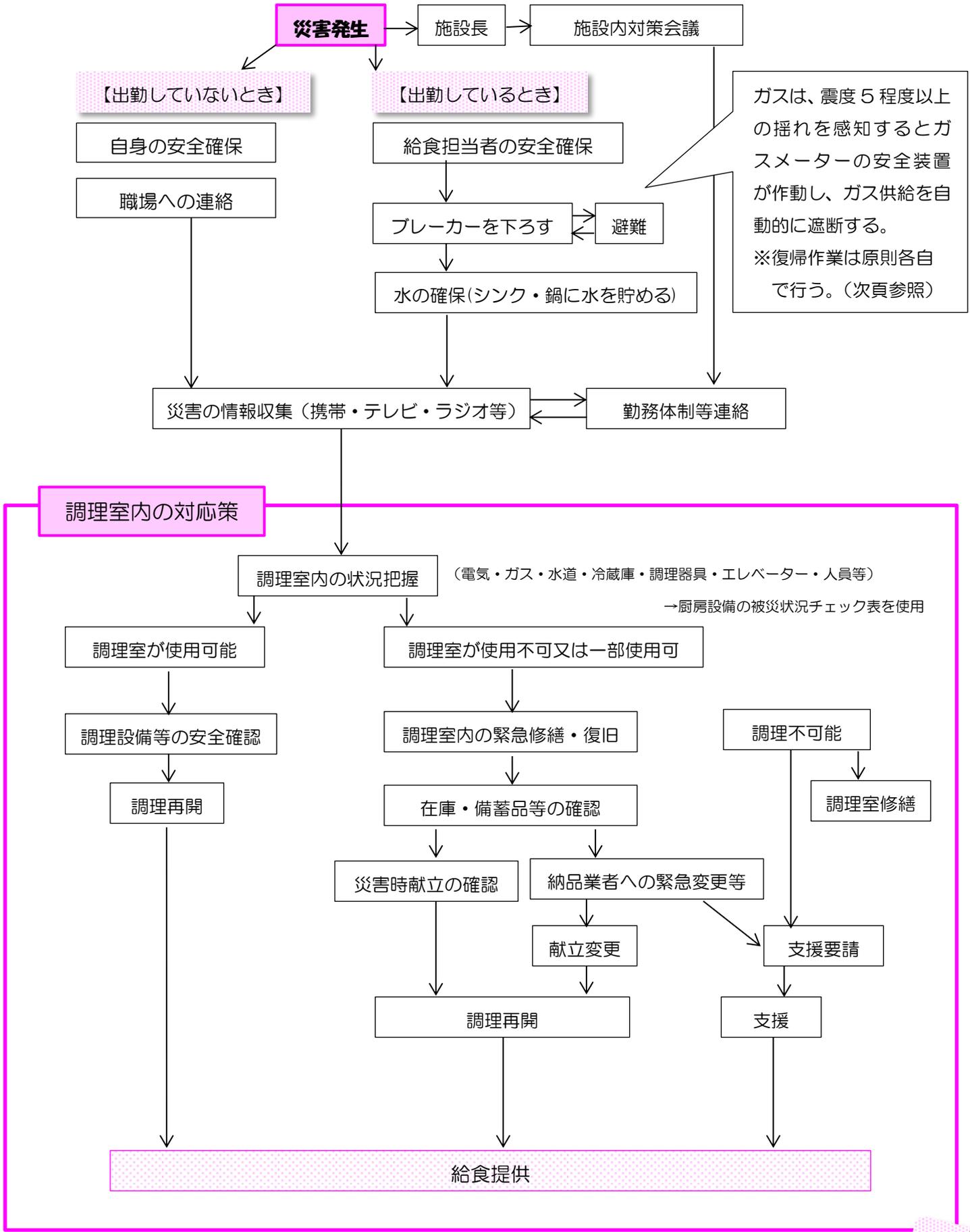
	対象特性別（1人1日当たり）			
	幼児 （1～5歳）	成長期Ⅰ （6～14歳）	成長期Ⅱ・成人 （15～69歳）	高齢者 （70歳以上）
エネルギー(kcal)	1,200	1,900	2,100	1,800
たんぱく質(g)	25	45	55	55
ビタミン B1(mg)	0.6	1.0	1.1	0.9
ビタミン B2(mg)	0.7	1.1	1.3	1.1
ビタミン C(mg)	45	80	100	100

※日本人の食事摂取基準（2010年版）で示されているエネルギー及び栄養素の摂取基準値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた性・年齢階級別人口構成を用いて加重平均により算出。
なお、エネルギーは身体活動レベルⅠ及びⅡの中間値を用いて算出。

◎ 留意事項

- ・本参照量は、避難所における食事提供の計画・評価の目安として示すものであり、被災後約3ヶ月までの間における必要な栄養量の確保を目的とし、特にこの段階で不足しやすい栄養素を抽出し、算定を行ったこと。
- ・本参照量は、個々人の栄養管理のために使用するものではなく、病者や妊婦・乳児など栄養管理上個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価が必要なこと。
- ・本参照量は、避難所の利用者の身体状況等に特別に配慮するため、弾力的に使用することは差し支えないこと。また、特定の年齢階級に着目して食事提供の計画を行う場合の目安として、別添参考に対象特性別の参照量も示したこと。
- ・食事提供の計画に当たっては、食事回数及び食事量の確保とともに、強化米など栄養素添加食品の利用も含め、必要な栄養量の確保に努めること。
- ・実際の各個人への食事の分配、提供に当たっては、利用者の性、年齢、身体状況、活動量等を考慮して行うようにすること。
- ・食事提供後は、残食量、利用者の喫食状況等を観察・評価し、提供量の調整（増減）を図ることが望ましいこと。
- ・今後、さらに食事提供の評価に関する情報の収集等を行いつつ、本参照量について改める必要性等につき検討を行っていく予定であること。

2 災害発生から給食提供までのフロー図

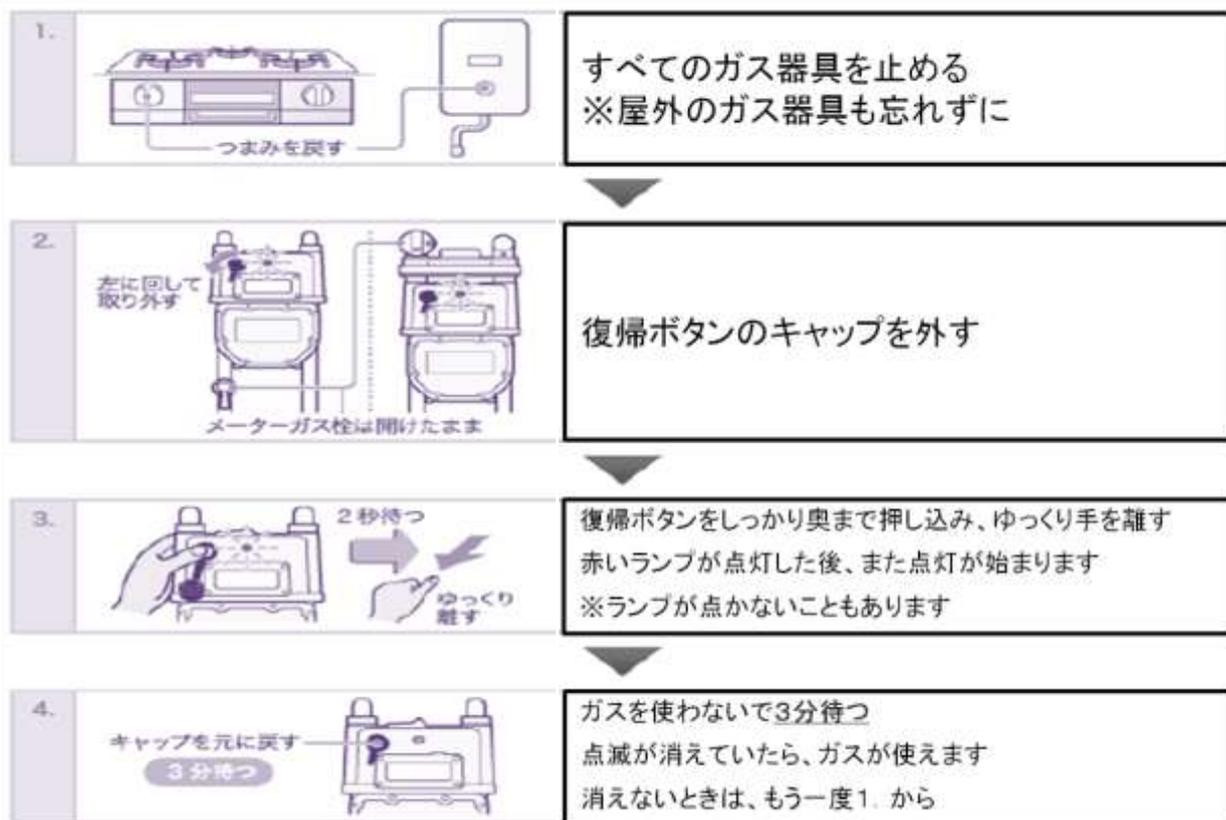


CHECK!

●ガスメーターの復帰方法について

ガスが止まって、ガスメーターの赤ランプが点滅していたら、以下の手順で復帰を行います。
 ガス漏れ等の異常がない場合は、復帰してガスが使えるようになります。

※以下は一般型のマイコンメーターの復帰方法になります。他のガスメーターを使用している施設は、復帰方法を確認しておきましょう。



引用：東京ガス株式会社ホームページ

上記方法でも使用できない場合は、ガス会社の相談窓口にご連絡してください。