

災害時の食事提供について

– 施設の現状把握と備え –



山梨学院短期大学 食物栄養科 専任講師
管理栄養士/公認スポーツ栄養士
鈴木 瞳代

イラスト出典: Loose Drawing,いらすとや

日本栄養士会 災害時の栄養・食生活支援ガイド

3



日本栄養士会HP.トップ > 災害支援 > 災害支援のお役立ちツール

https://www.dietitian.or.jp/publications/data/manual/jdadat_guide_202510.pdf

参考に掲載しておきます。
各施設で対応可能な
災害時マニュアルを作成してください。

山梨県 災害時の対応について（栄養・食生活編）

2



現在大幅な見直し中です。

山梨県HP.トップ > 防災・安全 > 防災 > 防災計画・マニュアル > 災害時の対応について（栄養・食生活編）

<https://www.pref.yamanashi.jp/kenko-zsn/kenkozukuri/saigai.html>

2. 災害時の特定給食施設等のためのマニュアル策定の手引について

- [PDF 災害時の特定給食施設等のためのマニュアル策定の手引 \(PDF: 565KB\)](#)
- [Excel 様式集（様式1~6）（エクセル: 63KB）](#)
- [Excel 参考資料集（参考資料1~7）（エクセル: 145KB）](#)
- [Word 参考資料6（ワード: 39KB）](#)

フェーズに応じた栄養・食生活支援活動

4

衛生管理

フェーズ	フェーズ0	フェーズ1	フェーズ2	フェーズ3	フェーズ4
	初動対策期	緊急対策期	応急対策期	復旧対策期	復興対策期
状況	ライフライン寸断	ライフライン寸断	ライフライン徐々に復旧	ライフライン概ね復旧	仮設住宅
想定される栄養課題	食料確保 飲料水確保	支援物資到着 (物資過不足、分配の混乱)	栄養不足 避難所栄養過多 栄養バランス悪化	食事の簡便化 栄養バランス悪化 栄養過多	自立支援 食事の簡便化 栄養バランス悪化 栄養過多
	要食配慮者の 食品不足 (乳児用ミルク、 アレルギー食、 嚥下困難者、食 事制限等)	水分摂取を控 えるため脱水、 エコノミー症候 群	便秘、慢性疲労、 体調不良者増加 エコノミー症候群	慢性疾患悪化 活動量不足による肥満	慢性疾患悪化 活動量不足による肥満
栄養補給	高エネルギー食		たんぱく質、ビタミン、ミネラル不足への対応		
食事提供	主食(おにぎり・パン等) 水分	炊き出し 弁当			
支援活動		避難所アセスメント、巡回栄養相談		健康教育、相談	

出典: 日本栄養士会HP. 災害時の栄養・食生活支援ガイド

やってみないと分からぬ

- 1 災害時を具体的に想像し、自施設での対応を考える
- 2 栄養士・調理従事者が不在の場合の対応を考える
- 3 マニュアル及び備蓄の見直しの必要性を理解し、自施設の災害対策を振り返る



日常業務に組み込んで負担軽減を検討
施設内研修会で取り上げる



備蓄品の購入

予算問題
賞味期限治療食、食事形態
アレルギー対応
乳児用ミルク、離乳食計画的購入
試食
3年計画水
飲料水
調理用購入したもの
おかゆ パン缶
マフィン缶 LL牛乳

熱源

カセットコンロ・鍋
必要な数を確保

あるといいもの
フルーツジュース
野菜ジュース
スポーツドリンク
インスタント汁物
乳酸菌飲料の原液
介護食
非常用ドロップス

BCP（業務継続計画）

<https://www.mhlw.go.jp/content/001297219.pdf>

厚生労働省HP.

BCPの目的

身体、生命の安全確保に加え、優先的に継続・復旧すべき重要業務の継続または早期復旧

防災計画の目的

身体、生命の安全確保
物的被害の軽減

出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き,建社社

様式3 備蓄台帳

分類	品名	数量	規格	賞味期限	納入業者	保管場所
食品	缶パン					
	アルファ米					
	かまぼ					
	ご飯					
	クラッカー					
	五目ご飯					
	牛乳					
	汁物					
	水					
	通常活動食					
食器	ボール	大				
	ボール	小				
	片栗粉					
	先割れフラン					
	スプーン					
	フック					
	トロ					
	紙コップ					
配膳用品	ココテ					
	トレー					
加熱器具	カセットコンロ					
	ガス式コンロ					
	かまど					
	寸胴鍋					
	玉じゅわし					
	電子					
衛生用品	ワニットティッシュ					
	手洗消毒用アルコール					
	使い捨て手袋					
	食器用アルコール					
消耗品	ロウソク					
	タオル(ライター)					
	電球					
	電池					
その他	サランラップ					
	アルミ袋					
	ビニール袋					
	ゴミ袋					
	カッパー/バー					
	ペーパータオル					

引用：山梨県HP. 災害時の対応について（栄養・食生活編）

*乳幼児がいる施設は、ミルク、調乳用の器具、は乳瓶、離乳食等の備蓄が必要です。

ローリングストック・ランニングストック

9



ローリングストック

日常的に備蓄食品を消費し、消費した分を補充して備蓄していく方法

- 日頃から食べ慣れてる。
- 食べ方、調理に必要なものが分かる。

ランニングストック

日常的に使用している食品を多めに確保して、賞味期限が近いものから消費し、消費と同時に新しいものを補充する方法

- 備蓄品として蓄えなくてもよい
- 食べ慣れた食品を活用できる

出典：加藤由美子ほか：給食経営管理テキスト,学建書院

出典：石田裕美ほか：給食経営管理論,南江堂

安全性

1-2回分

対象者の特性把握

ローリングストック

缶詰



パン・フルーツ

魚・肉

ランニングストック

チルドパック

粥・魚・肉・煮物等・
フルーツ

物性調整食品

とろみ剤

栄養補助食品

嚥下ゼリー

市販の介護食

総合栄養食品

経管栄養剤

乳児

粉ミルク・ミルク用水
液体ミルク

他職種への周知 想定されること

11

夜間想定

休日想定

今回のポイント！
多職種への周知、理解、協力を求めて
マニュアル化してください。

栄養士・調理師

不在を想定



施設内研修会・訓練

食事提供訓練



ガスの復旧
(プロパンガス)



冷蔵庫の食品



食品庫の在庫



備蓄品の図面を周知
研修会で周知
各所に貼る など

保管場所

12

停電・水害

飲料水

エレベーターが止まる
ことを想定

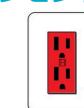


施設の図面に保管場所

書き込む

写真を付ける

自家発電コンセント
場所



適切な場所

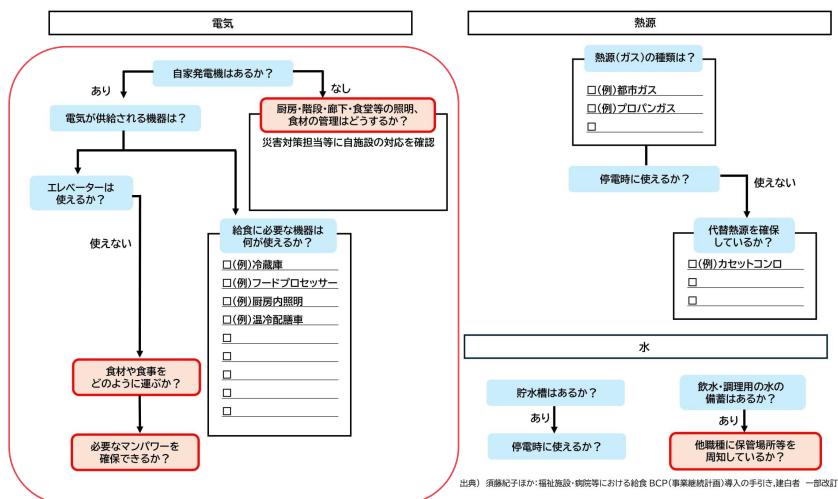
浸水を想定・分散
(ハザードマップ確認)

備蓄用使い捨て食具

感染症対策と併用
食器・割り箸・スプーン・
コップ など
対象者に合わせる

出典：電気工事ノウハウ大全集HP.

【ライフライン】



ライフライン

電気が供給される機器

機器	使用できない場合の対応
冷蔵庫・冷凍庫	備蓄品より中身を優先して利用する
フードプロセッサー	手作業、市販の介護食
炊飯器	備蓄品(アルファ米用の水を確保する)
IH機器 スチームコンベクションオーブン	カセットコンロ・カセットボンベ
厨房内照明(半灯)	ランタン、ヘッドライト
温冷配膳車	温度管理不可、台車として使用
エレベーター	階段を使用したバケツリレーの方式での配膳
給食用エレベーター	使い捨て食器等
洗浄機	使い捨て食器等

出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き、建帛社 一部改訂

停電時の機器への影響と代替手段 電気

書き出してください。
これを参考に備蓄品購入、
マニュアル作成をしてください。

	機器	使用 ○×	使用できない場合の 代替手段、必要な対応	備考
食材の保管	冷蔵庫 冷凍庫			
熱源 (電気)	IH機器 スチームコンベクション 電子レンジ 炊飯器			
調理 照明 換気 空調	フードプロセッサー、ミキサー 厨房内照明 換気設備 エアコン			
運搬	エレベーター 給食用エレベーター 温冷配膳車			
衛生	食器洗浄機 食器消毒保管庫			
上水道				
通信	オーダリングシステム 発注(電話・FAX・ネットワーク)			

出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き、建帛社 一部改訂

自家発電機が使用できる場合

1 自家発電機から電気が供給される赤いコンセントが厨房内でいくつ使用できるか確認しておく。

2 自家発電機を使用する機器の優先順位を決めておく。

- 冷凍・冷蔵庫が最優先の使用機器になる。
- 食器消毒保管庫が使用できると、料理の幅が広がり使い捨て食器の使用が不要になりごみ問題の軽減になる。
- 調理を考えるとスチームコンベクションオーブン

出典：電気工事
ノウハウ全集HP.

非常用電源最低72時間 限りがあるため施設の優先順位を決めておく

3 冷凍・冷蔵庫の温度上昇を防ぎ食材を長持ちさせる。

- 扉の開閉回数、開閉時間を減らす工夫をする。

- 日頃から収納場所を決めておく。

4 非常電源につながった照明を把握する。

5 各フロア・病棟備蓄の検討

6 使用できる機器で作れる献立を考えてみる。

自家発電機用のコンセントに繋がっている場合もある

出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き、建帛社 一部改訂

17

自家発電機が使用でない場合

1 照明がない場合の対応を検討しておく。

調理で考えられる事態

事故、食中毒、所要時間、調味

喫食で考えられる事態

食欲、食べこぼし、衛生

2 調理の工夫

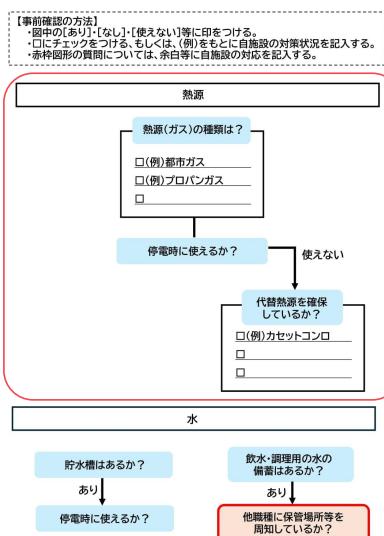
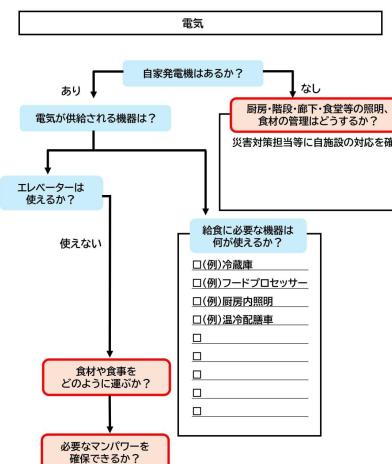
- 包丁の使用を避け、はさみやピーラーを使用する。

- 備蓄食品の使用

出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き、建帛社 一部改訂

令和7年度 給食施設従事者研修会 事前確認フローチャート(災害時対策)

【ライフライン】



出典：須藤紀子ほか：福祉施設・病院等における給食BCP(事業継続計画)導入の手引き、建帛社 一部改訂

ライフライン

ガスが供給される機器

20

使用できない場合の対応

機器	使用できない場合の対応
コンロ	カセットコンロ、カセットボンベ
炊飯器	備蓄品(アルファ米用の水を確保する)
回転釜	備蓄品
洗浄機	使い捨て食器

停電時の機器への影響と代替手段 ガス

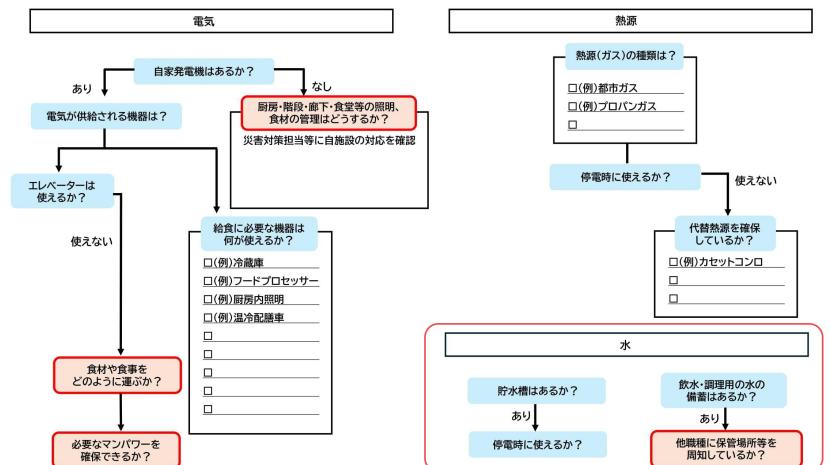
書き出してみてください。
これを参考に備蓄品購入、
マニュアル作成をしてください。

21

	機器	使用 ○×	使用できない場合の 代替え手段、必要な対応	備考
熱源 (電気)	コンロ			
	炊飯器			
	回転釜			
衛生	食器洗浄機			

令和7年度 給食施設従事者研修会 事前確認フローチャート(災害時対策)

【ライフライン】



出典) 須藤紀子ほか・福祉施設・病院等における給食 BCP(事業継続計画)導入の手引き(企画者一部改訂)

ライフライン

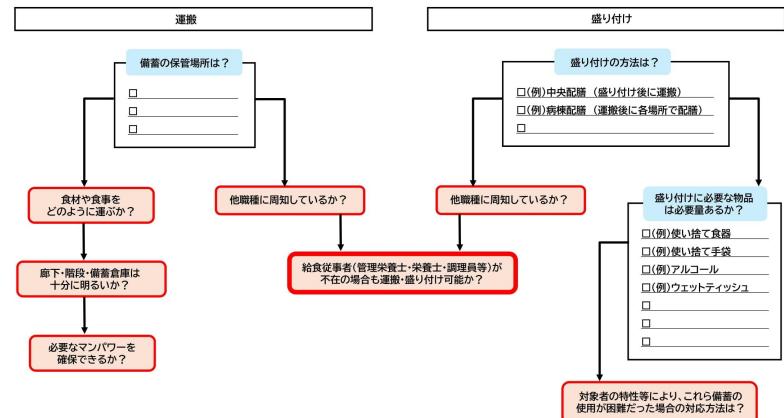
水が供給される機器・作業

23

機器	使用できない場合の対応
洗浄機	使い捨て食器
シンク	備蓄品・使い捨て食器
給茶機等	備蓄品

令和7年度 給食施設従事者研修会 事前確認フローチャート(災害時対策)

【備蓄等の運搬・盛り付け】



出典) 須藤紀子ほか・福祉施設・病院等における給食 BCP(事業継続計画)導入の手引き(企画者一部改訂)

エレベーターが使えない場合（地震の場合自動停止する）

25

運転再開は専門のエンジニアが点検した後になるので復旧に時間がかかることが想定される。

配膳車が使用できない

運搬方法、人員の確保、調理時間の変更、配膳方法（盛り付け方法の変更）、

下膳方法、階段の照明

検討すること

各フロアー・病棟備蓄の検討。使用できる機器で作れる献立を考えてみる。

必要な人員、応援要請できる部署、運搬方法、調理時間変更等マニュアル化。

出典：須藤紀子（ほか）：福祉施設・病院等における給食BCP（事業継続計画）導入の手引き、建帛社 一部改訂

災害時の献立例（例）

26

	1日目	2日目	3日目
朝	おかゆ（フリーズドライ）1食分 (25g)(水 280ml) まぐろフレーク味付け缶 (60g) オレンジジュース 1缶(190g)	おかゆ（フリーズドライ）1食分 (25g)(水 280ml) 牛肉大和缶 (60g) アップルジュース 1缶(190g)	おかゆ（フリーズドライ）1食分 (25g)(水 280ml) さんま蒲焼缶 (35g) ミックスジュース 1缶(190g)
昼	パン 1/2缶(50g) ビーフシチュー 1袋(280g) (温用水 30ml) 甘夏缶(圓形 50g) スポーツドリンク 1本(340ml)	パン 1/2缶(50g) ホワイトシチュー 1袋(180g) (温用水 30ml) 甘夏缶(圓形 50g) スポーツドリンク 1本(340ml)	パン 1/2缶(50g) ビーフシチュー 1袋(280g) (温用水 30ml) 甘夏缶(圓形 50g) スポーツドリンク 1本(340ml)
夕	山菜おこわ（アルファ米）1食分 (100g)(水 110ml) さば味噌缶 (40g) 桃缶 ハーフカット2枚 (圓形120g) 緑茶 1缶(340ml)	五目ご飯（アルファ米）1食 (100g) (水 110ml) まぐろフレーク味付け缶 (60g) 桃缶 ハーフカット2枚 (圓形120g) 緑茶 1缶(340ml)	赤飯（アルファ米）1食分(100g) (水 110ml) さば味噌缶 (40g) 桃缶 ハーフカット2枚 (圓形120g) 緑茶 1缶(340ml)
その他	ミネラルウォーター 1本(500ml) ドロップス 1/3缶(47g)	ミネラルウォーター 1本(500ml) ドロップス 1/3缶(47g)	ミネラルウォーター 1本(500ml) ドロップス 1/3缶(47g)
栄養量等	エネルギー 1,650kcal たんぱく質 62.3g 脂質 40.3g 飲料 1,370ml	エネルギー 1,524kcal たんぱく質 59.4g 脂質 29.0g 飲料 1,370ml	エネルギー 1,655kcal たんぱく質 62.8g 脂質 36.6g 飲料 1,370ml

出典：石田裕美（ほか）：給食経営管理論、南江堂

非常食提供訓練を行うために必要な検討とは？

27

