

食物アレルギーのある方が準備しておきたい非常食

成人用

地震等の災害時は、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられる可能性があります。特に食物アレルギーのある方は、普通の非常食や避難所等で配られる食事が食べられない場合がありますので、**ご自身が食べられる専用の非常食を少なくとも7日間分(21食)は準備しておきましょう。**

必要な非常食等

ご自身のアレルギーを起こす食品に対応して用意しましょう。

飲料水

【3l/一人1日当り×7日=21L程度】



缶切のいない
タイプが便利

アレルギー対応レトルトご飯・レトルトがゆ・缶詰パン等

【一人20食程度】



アレルギー対応菓子類(あめ・果物缶詰・クラッカー等)

【適宜】



アレルギー対応副食レトルトおかずパック

【おかず・缶詰それぞれ20食程度】



茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会 (問合せ先: 茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士)

平常時から準備しておきましょう!!

どの食品でアレルギーが起きるのか、自己判断せずに専門医の確定診断を受けましょう。
その原因食品がどんな食物(加工食品等)にふくまれているのか、日頃から市販食品の原材料表示や食物アレルギーの特定原材料等(食品)の表示をチェックしましょう。
誤食した時のために、抗ヒスタミン薬やアナフィラキシー補助治療剤(エピペン®等)を医師に処方してもらい、非常用持ち出し袋に入れておきましょう。
ご自身のアレルギー食品が一目でわかるように、別紙見本のようなサインプレートや表示タックを洋服や非常持ち出し袋などに備え付けておきましょう。
お薬手帳の控えを入れておきましょう。

表示の義務があるもの

容器包装された加工食品には卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かにの7品目の表示義務があります。これらを必ず確認しましょう。



その他に表示が推奨されている食品が右表のとおり20品目ありますが、表示の義務はないので、上記7品目以外の食品にアレルギーがある方は製造者に確認する等、注意が必要です。

アレルギー表示の奨励品目

表示を奨励
(20品目)
必ずしも記載
されているわけ
ではありません

あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、くるみ、まつたけ、やまいも、ごま、カシューナッツ

アレルギー物質を含む食品の表示は、原材料名の欄に記載されています。
原材料としては使用していないが、製造する際に、混入する可能性がある場合などに「本製品の製造工場では含む製品を生産しています。」などと枠外に注意喚起表示がありますので、確認しましょう。

支援者の方へのお願い

氏名 _____

私は _____ のアレルギーがあります。
加工食品中に含まれている _____ を知らずに食べると、じんましんや呼吸困難等が現れ、生命にかかわることがあります。右上〔 〕内の症状が見られた場合は、至急医療関係者に連絡してください。

【主治医・かかりつけ医療機関】

_____ 病院 _____ 医師
TEL: _____ - _____

茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会
〔 問合せ先: 茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士 〕
電話 0467-85-1171

食物アレルギー症状の多くは原因食品を食べた直後から30分以内に現れます。次のような症状が見られた場合は速やかに医療関係者に連絡してください。

全身のじんましん・強いかゆみ・強い腹痛・嘔吐・強い咳・ぜん鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)・顔面むくみ等

アレルギー表示の対象品目

表示義務 (7品目)	卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに
表示を奨励 (20品目) 必ずしも記載されているわけではありません	あわび、いか、いくら、さけ、さば、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、大豆、オレンジ、キウイフルーツ、もも、りんご、バナナ、くるみ、まつたけ、やまいも、ごま、カシューナッツ

エピペン®は、アナフィラキシーがあらわれたときに使用し、医師の治療を受けるまでの間、症状の進行を一時的に緩和し、ショックを防ぐための補助治療剤(アドレナリン自己注射薬)です。

アレルギー表示について
農林水産省「表示のかしこい見かた」
http://www.maff.go.jp/j/fs/f_label/
アレルギーの会 全国連絡会
URL: <http://www.allezen.net/>
アレルギー支援ネットワーク
URL: <http://www.alle-net.com>



支援者の皆様へ



食物アレルギーの患者さんは、周囲の理解や協力をなかなか得られないという問題があります。支援関係者の知識不足から、食物アレルギー患者さんを命の危険にさらさないよう、十分配慮してください。

食物アレルギーの患者さんは、アレルギーとなる原因物質を含む食品やその食品を含んだものを食べることで、アレルギー症状がおきます。場合によってはアナフィラキシーショックとなり命にかかわることもあるため、災害で食物が不足する状況下では、普段よりいっそう食品や食事に注意を払う必要があります。

食物アレルギー対応の支援食は、届いたら**一般の食品と区別して保管し**、患者さんに優先的に使えるようにしてください。

支援食等を支給する際は、**食品のアレルギー表示を必ず確認**してください。

特に多品目の除去が必要な患者さんには、**優先的に食物を選ばせてあげて**ください。

貴重な支援食であっても、アレルギーとなる原因物質を含む食品やその食品を含んでいる場合は、食物アレルギーの患者さんは食べることができないことを、**周囲の皆さんに理解いただけるよう周知**をお願いします。

配給や炊き出しをする際は、「**食物アレルギー患者さんはいませんか?**」「**アレルギーで食べられないものを教えてください。**」など積極的に声かけをお願いします。

食物アレルギー症状の多くは原因食品を食べた直後から30分以内に現れます。次のような症状が見られた場合は、速やかに医療関係者に連絡してください。

全身の蕁麻疹(じんましん)・強いかゆみ・強い腹痛・嘔吐・強い咳・ぜん鳴(ゼーゼー・ヒューヒュー)・顔面むくみ等

いざという時の地域の食の支援者

「食」で困ることがあったら、食の知識のある私達にお尋ねください。

調理について

・食生活改善推進団体茅波会

食事に配慮が必要な方について

- ・市役所・町役場・保健福祉事務所の管理栄養士・栄養士
- ・市・町内病院等の管理栄養士・栄養士
- ・茅ヶ崎市・寒川町地域活動栄養士にんじんの会