ストーリーでわかる

災害時の食支援Q&A

2026年版

基礎から給食施設・
被災地の対応まで

須藤 紀子 お茶の水女子大学
坪山 宜代 宇都宮大学
下浦 佳之 公益社団法人日本栄養士会
共著

建帛社
KENPAKUSHA

はじめに

「天災は忘れた頃にやってくる」というのは，いまや昔の話です。日本では，地震災害だけでなく台風・大雨・洪水等による災害が毎年発生し，そのたびに食事の問題が生じています。長引く避難生活による災害関連死を少しでも減らすためには，食事・栄養の改善は喫緊の課題であり，その重要性は増してきています。

本書は，災害時に生じる食・栄養問題にスポットをあてた，食支援のテキストです。誰もが理解しやすいテキストとなるよう，ストーリー仕立てのQ＆A形式で構成されています。学生のときに被災した主人公（茶子さん）が管理栄養士として就職し，災害支援栄養士（日本栄養士会災害支援チームJDA-DAT）となり，実際の被災地派遣を経験していく様子とともに災害に関する法規や食支援について学べます。

また本書は，管理栄養士養成課程の必修科目である「総合演習」の学生向けテキストとしても最適だと考えます。総合演習は「専門分野を横断して，栄養評価や管理が行える総合的な能力を養うこと」を教育目標としています。災害時の食支援は，被災者のライフステージや取り巻く環境，行政による災害支援の仕組み，炊き出し等の大量調理や食品衛生の問題など，管理栄養士養成課程で学ぶ多くの知識や技術を必要とするため，総合演習の題材として適しています。

自然災害等の被災地での食支援は，管理栄養士・栄養士の活躍の場として，さまざまな職域において重要な位置づけとなっています。その象徴ともいえるのが日本栄養士会が組織している災害支援チームJDA-DATで，現地に派遣され栄養支援を担うチームとして実績を積み上げています。本書は，管理栄養士・栄養士としての各職域における災害対応に関する総合的な知識を修得する書であると同時に，実践的な内容も盛り込まれたJDA-DATの研修テキストとして活用されることも想定しています。

災害が発生した際に，本書により少しでも食・栄養問題を軽減することができれば幸甚です。

2026年（令和8年）8月

筆者を代表して　須藤 紀子
坪山 宜代

もくじ

第１章　地震大国ニッポン　1

- **最大震度７の地震による被害状況**……1
  - 最大震度７の地震発生数……2
- **災害対策の必要性**……4
  - 最大震度６弱の地震でも被害は大きい……4
  - 災害時の食支援について……5

第２章　災害時の食支援―基礎編―　6

- **水や食料の備蓄**……6
  - 家庭における備蓄の必要量……7
- **災害時の被災者支援**……9
  - 避難所に滞在していない被災者への支援……9
  - 避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針……10
  - 行政栄養士による在宅被災者等を含めた食数の把握……10
- **避難所における管理栄養士の役割**……11
  - 避難所の開設・運営……11
  - 災害応急対策とその実施責任者……12
  - 地域と多様な主体が連携して避難所を運営……12
  - 被災者の自立……13
- **食支援の流れと行政の役割**……13
  - 健康危機管理への対応……14
- **防災計画**……14
- **炊き出し**……16
  - 炊き出しの実施主体……16
  - 災害時の炊き出しに必要な備品……17
  - 炊き出しの事例……17
- **災害時の食支援の変遷**……18
- **災害時の大量調理と衛生管理**……18
  - 炊き出しによる食中毒の危険性……19
  - 災害時の大量調理に利用できる施設……19

● 災害関連法と被災者支援 …… 20
食品の給与 …… 21
災害救助法 …… 21
災害の各ステージにおける災害関連法 …… 22
被災者生活再建支援法 …… 23
● 避難所で提供される食事 …… 24
熊本地震で提供された食事の例 …… 24
避難所における栄養の参照量 …… 25
● 大規模災害時に備えた栄養に配慮した食料備蓄・献立検討のための簡易シミュレーター …… 28
● 利用者の状況やニーズに応じた食事提供のために …… 29
避難所食事状況調査票 …… 30
● 日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT） …… 31
JDA-DATの研修内容 …… 31
2016年熊本地震のJDA-DAT活動例 …… 32
● 特殊栄養食品 …… 33
特殊栄養食品の備蓄率 …… 33
● 災害時要配慮者 …… 34
栄養アセスメントと栄養ケア …… 36
災害時の栄養・食生活支援マニュアル …… 36
特定給食施設における災害時の食事提供 …… 37
給食施設におけるライフライン復旧までの食事提供 …… 38

第３章　災害時の食支援―給食施設編― …… 40

● 給食施設の災害対策 …… 40
施設における備蓄の必要性 …… 40
施設における水の備蓄 …… 42
施設における食料の備蓄 …… 43
被災時の保育所の実際 …… 43
アレルギー児への対応 …… 46
備蓄品の保管場所 …… 48
備蓄コストを抑える工夫 …… 49
備蓄食品のその他の活用方法 …… 51
● 災害時の対応とマニュアルの作成 …… 52

停電への対応 53
熱源がない場合の対応 55
ガスによる発電 56
断水への対応とトイレやごみの問題 57
職員や帰宅困難者への対応 59
通信麻痺への対応 60
マニュアル作成のポイント 61

給食施設における新型感染症への対策 63

第４章　災害時の食支援―JDA-DAT編― 66

● JDA-DATとは 66
● 災害時の食・栄養支援 66
災害に備えた備蓄品や献立の確認 67
● 災害初期（発災～亜急性期）の食支援と課題 69
栄養不足と過剰摂取 69
避難所における食事の量と質 71
● 水分，エネルギー，栄養素と健康 73
● 避難生活における健康問題 76
● 避難者支援の実際 78
要配慮者への食支援 79
栄養素等の摂取不足 81
慢性期に注意すべき健康問題 83

第５章　日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT）の活動実績 85

● 災害発生時の栄養・食生活支援 85
● これまでの災害支援への取り組み～JDA-DAT活動を中心に～ 86
● JDA-DATの主な支援活動の内容 89

あ と が き 93

災害時の食支援に役立つ資料等 95

第1章 地震大国ニッポン

日本は豊かな水と緑あふれる自然に恵まれた国ですが，一方で，台風や地震などの自然災害の多い国でもあります。皆さんもご存じの通り，日本は世界有数の地震大国で，地震発生数もさることながら，計測機器による本格的な地震観測が始まった1993年頃から現在までに，最大震度７を観測した大地震が何回も発生しています。大地震はとても大きな被害をもたらします。どの地震災害も皆さんの記憶に残っているのではないでしょうか。

●最大震度７の地震による被害状況

Q１．これまでに最大震度７の地震は何回あったでしょうか？
（1993年以降，2026年６月現在）

① ４回
② ５回
③ ６回
④ ７回



注：2026年７月28日に発生した「令和８年熊本地震」は，カウントしないこととします。



ちなみに震度７の地震は，耐震性の低い建物では倒壊してしまうものが出てきたり，耐震性の高い建物であってもまれに傾いてしまうほどの揺れです。

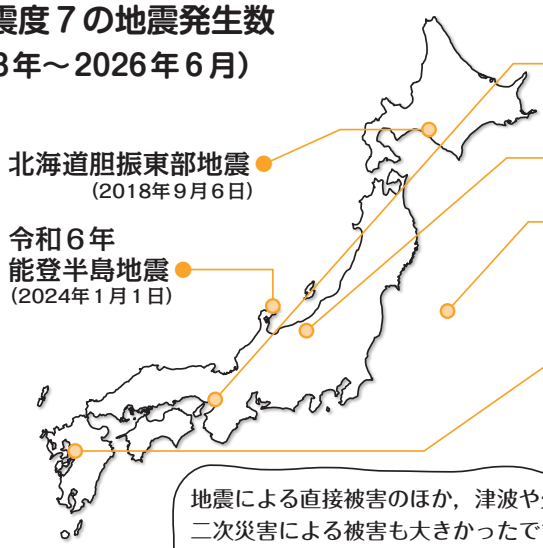
人物紹介

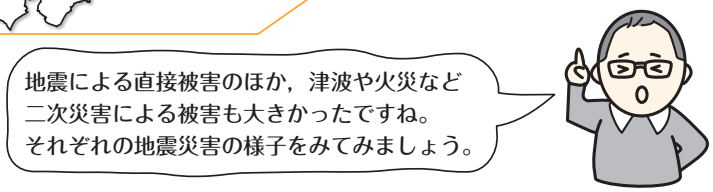


大塚 先生

大学講師，管理栄養士，JDA-DATリーダー。

◎最大震度７の地震発生数
（1993年～2026年６月）





A１． ④：1993年以降，2026年６月までに最大震度７が観測された地震は７回あります。令和６年能登半島地震（2024年１月発生）までの発生数です。

・兵庫県南部地震「阪神・淡路大震災」

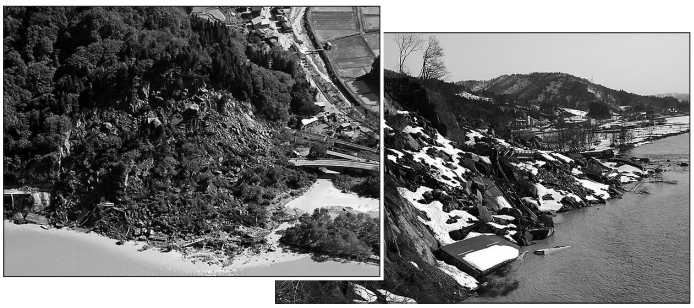
政令指定都市である神戸市の沿岸部が甚大な被害を受けた都市型の災害でした。早朝５時46分に発生したため，多くの人が就寝中で家具や建物の下敷きとなる圧迫死が死因の約８割を占めました。近所の人に助け出された人も多く，共助の重要性が注目されました。また多くのボランティアが活動し，「ボランティア元年」と言われた災害でした。


（神戸市）



・新潟県中越地震

山崩れ，がけ崩れによって村域に通じるすべての道路が寸断され，孤立集落となった山古志村の様子は多くのメディアで報道されました。


（林野庁関東森林管理局「新潟県中越地震の復旧」）

・東北地方太平洋沖地震「東日本大震災」



（陸上自衛隊「東日本大震災における災害派遣活動」）

津波，地震，原発事故の複合災害でした。津波により，多くの溺死者や行方不明者が出ました。阪神・淡路大震災と同様，直接死が多く，災害関連死は17％にとどまりました。当日の気温は2.1℃，天気は曇りから雪に変わりました。津波で水に浸かった被災者は濡れたまま避難し，割れた窓から吹き込んだ冷気により，体温が奪われ，お年寄りが低体温症でなくなった事例もみられました。

・熊本地震


（陸上自衛隊「平成28年熊本地震災害派遣活動」）

観測史上初めて，同一地域において震度7の地震がわずか28時間の間に２度発生しました。震度１以上の余震が半月間に約3,000回起きるなど頻発したため，余震が怖くて屋内に入れず，車中泊によるエコノミークラス症候群が問題となりました。余震への恐怖や避難生活による肉体的・精神的負担が多くの災害関連死を引き起こし，犠牲者の82％を災害関連死が占めました。

・北海道胆振東部地震



北海道で初めて震度７を観測しました。北海道のほぼ全域で停電が発生しましたが，夏だったため，暖房停止による凍死者の発生は免れました。

・令和６年能登半島地震



アクセスが困難な半島での地震という地理的特性がありました。被災地の高齢化と過疎化が事態を悪化させており，これから多くの地方が経験す

ることになる日本の社会問題の縮図といえる地域での災害でした。被災市町の高齢化率は，珠洲市が52%，輪島市が46%，能登町が50%，穴水町が49%と，被災者の約半数が高齢者でした。

●災害対策の必要性

◎最大震度６弱の地震でも被害は大きい

震度６弱の地震であっても，立っていることが困難になったり，家具が倒れたり，窓ガラスが破損することもあるほどの揺れが起こります。

過去には，関東地震「関東大震災」（1923年９月，最大震度６）をはじめとして，南海地震（1946年12月，最大震度５），十勝沖地震（1968年５月，最大震度５），日本海中部地震（1983年５月，最大震度５），北海道南西沖地震（1993年７月，最大震度５），長野県北部地震（2011年３月，最大震度６弱），鳥取県中部地震（2016年10月，最大震度６弱），大阪府北部地震（2018年６月，最大震度６弱）など震度５～６の大地震もたびたび起きています。

大地震では，道路・線路といった交通インフラの被災により，食料などの支援物資を運ぶことがたいへん困難になります。また電気・ガス・水道などのライフライン復旧にも時間がかかることから，被災者への生活支援の大切さがわかると思います。


大阪府北部地震

全国的な報道はされていなくても，被災地では各自治体が被災者対応を行っていました。もしも皆さんが自治体職員であるとしたら，混乱の中でさまざまな被災者対応をすることになると思います。いざというとき対応できるよう災害対策についてしっかり考えておきましょう。

次頁の図は政府の地震調査委員会が公表した地震動予測地図です。今後30年以内に震度６弱以上の地震が発生する確率を色分けして表しており，色が濃くなるほど地震が起きやすいことを示しています。

この図から，今後も大規模な地震が日本で発生する可能性が非常に高いこと，特に太平洋側に高確率の地域が集中していることがわかります。こうした予測データからも災害対策の必要性を実感してもらえるのではないかと思います。

2011年の東日本大震災のときには，流通網の乱れ，新たな災害への不安，被災地への物資支援といったさまざまな理由から，関東地方のスーパーやコンビニでも食料品などが不足する事態に陥り，被災地ではなくても大きな影響を受けてしまうという実例となりました。たとえ地震があまり起こらない地域であっても，家庭ならびに国・地域行政において食料の備蓄などの災害に対する備えが必要であることがわかります。

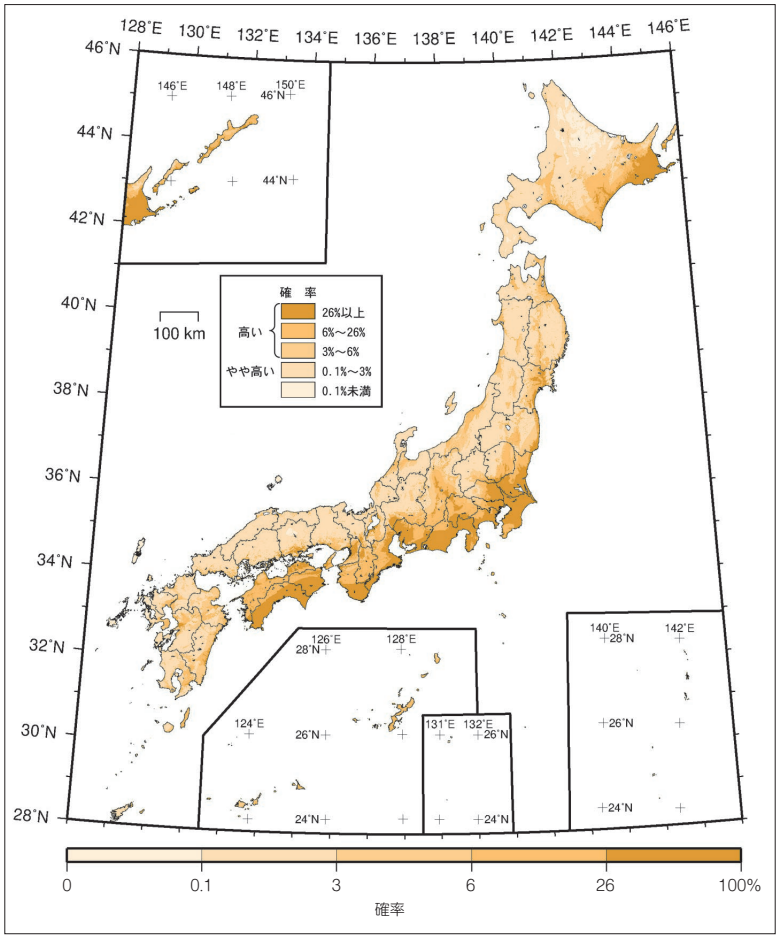


図　確率論的地震動予測地図（確率の分布）の例
（地震調査研究推進本部地震調査委員会「全国地震動予測地図2020年版　地図編」，p.8，2021）

◎災害時の食支援について

次項からは，「災害時の食支援」について理解を深めていただくために，管理栄養士養成課程の専門分野のうち「公衆栄養学」「応用栄養学」「給食経営管理論」の３科目の概略を，防災から災害発生時へと流れに沿って説明していきます。

皆さんには，災害時の食支援におけるそれぞれの科目間のつながりや，求められる知識の幅広さ，管理栄養士・栄養士の役割などについて学んでいただきたいと思います。

第2章 災害時の食支援 ―基 礎 編―

これまでに，災害対策としての備蓄の大切さについて説明してきましたが，具体的には，どのくらいの食料備蓄が必要なのでしょうか。考えてみましょう。



●水や食料の備蓄

Q２．自宅の水・食料の備蓄について，農林水産省が推奨しているのは最低何日分でしょうか？

① １日分
② ３日分
③ ７日分
④ 14日分

【応用栄養学「災害時の食事」】





人物紹介


茶子さん


おばあちゃん

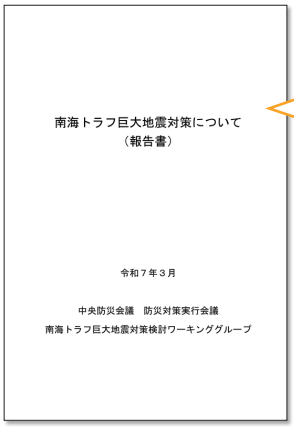
茶子さんは，管理栄養士養成課程の４年生で好奇心旺盛。おばあちゃんと一緒に暮らしています。お父さんは糖尿病治療のため病院に入院，おじいちゃんは老人ホームに入所しています。

◎家庭における備蓄の必要量

農林水産省の『災害時に備えた食品ストックガイド』(2019)では，支援物資が３日以上届かず，食品を１週間は入手できないことを想定して「最低３日分～１週間分×人数分」の家庭備蓄が望ましく，地域の状況に応じて２週間分など多めの備蓄が大切だとしています（p.8参照）。

また，政府による南海トラフ巨大地震対策においても，家庭備蓄を１週間分程度確保するなどの取組に加え，自助・共助が必要であるとの指摘があります。




南海トラフ巨大地震対策について
（報告書）

令和７年３月

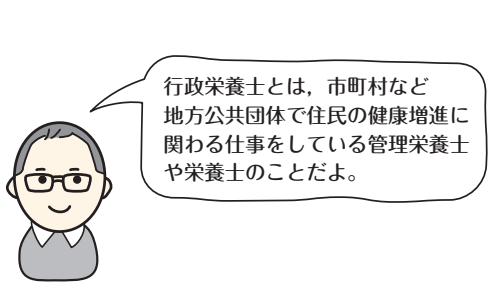
中央防災会議　防災対策実行会議
南海トラフ巨大地震対策検討ワーキンググループ

被災地域では，発災直後は特に行政からの支援の手が行き届かないことが想定されるため，孤立しても地域内で生活機能を維持する対策が必要である。各主体は，食品や飲料水，乾電池，携帯電話の充電器，カセットコンロ，簡易トイレ等の家庭備蓄を１週間分程度確保するなどの取組に加え，被災者同士で助け合って要配慮者を支援するなど，地域で自ら対応することへの理解が必要である。
（「Ⅳ　南海トラフ巨大地震対策の基本方針／２．主な課題とそれへの対応の考え方」より抜粋）

（中央防災会議「南海トラフ巨大地震対策について（報告書）」p.62，2025）

A２．②：１人あたり最低３日分～１週間分を推奨しています。

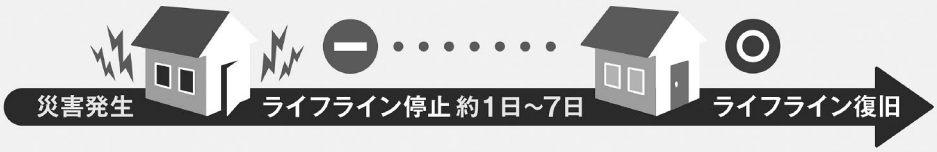
ちなみに，家庭における食料備蓄推進の普及・啓発活動を行うことは，行政栄養士の業務のひとつです。厚生労働省「地域における行政栄養士による健康づくり及び栄養・食生活の改善の基本指針」(2013)（p.14参照）には，①都道府県，②保健所設置市及び特別区，③市町村のすべてにおいて，「健康危機への対応」が記されています。家庭備蓄の啓発を含む「住民への適切な情報提供」は対人保健を担う②保健所設置市及び特別区と③市町村が行い，①都道府県は，「市町村，関係機関等との調整，ネットワークの整備」を行い，被災者への直接的な支援を行う市町村をバックアップする体制を整備します。





なぜ 食品の家庭備蓄が必要なの？

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで１週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が３日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、１週間はスーパーマーケットやコンビニなどで食品が手に入らないことが想定されます。
このため、**最低３日分～１週間分×人数分の食品の家庭備蓄**が望ましいといわれています。



自治体が作成するハザードマップなどを確認し、
お住まいの地域の状況に応じて２週間分など多めに備えることも大切です。

家庭備蓄の例　1週間分 / 大人2人の場合

必需品
- 水 2L×6本×4箱
  ※1人1日およそ3L程度（飲料水+調理用水）
- お好みのお茶や清涼飲料水なども、あると便利！
- カセットコンロ・カセットボンベ×12本
  ※1人1週間およそ6本程度

主食（エネルギー 炭水化物）
- 米 2kg×2袋
  ※1袋消費したら1袋買い足す（1人1食75g程度）
- 乾麺（うどん・そば・そうめん・パスタ）
  ・そうめん2袋（300g/袋）
  ・パスタ2袋（600g/袋）
- カップ麺類×6個
- パックご飯×6個
- その他（適宜）
  ・LL牛乳
  ・シリアルなど

主菜（たんぱく質）
- レトルト食品
  ・牛丼の素、カレー等18個
  ・パスタソース6個
- 缶詰（肉・魚）
  ・お好みのもの18缶

副菜 その他（適宜）
- 日持ちする野菜類
  ・たまねぎ、じゃがいも等
- 調味料
  ・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等
- 梅干し、のり、乾燥わかめ等
- インスタントみそ汁や即席スープ
- 野菜ジュース、果汁ジュース等
- チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事！

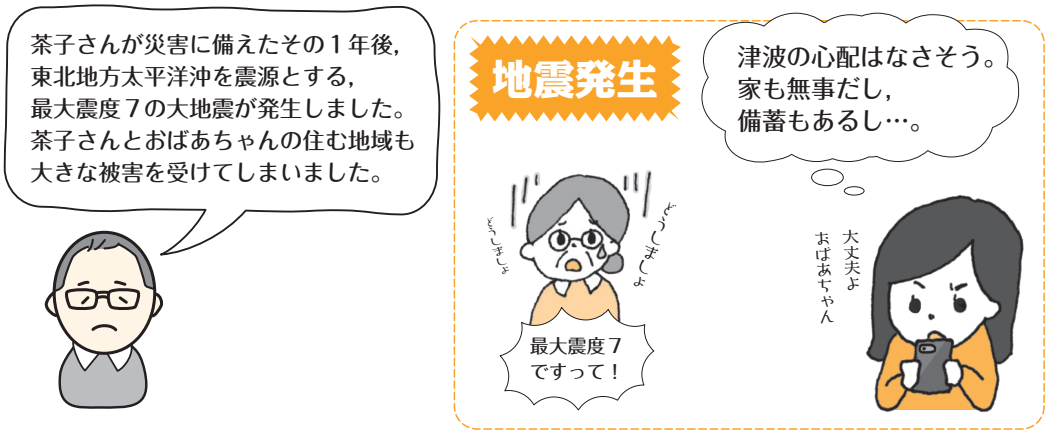
あなたの食生活別 選び方のヒント

- 普段料理をする ▶ **常備菜・乾物がおすすめ** ：梅干し、缶詰、切り干し大根など。
- 中食が多い ▶ **必需品＋推奨備蓄食品** ：レトルト食品、フリーズドライ食品など。
- 普段料理をしない ▶ **必需品＋好きなもの** ：カップラーメン、菓子類、非常食など。

（農林水産省『災害時に備えた食品ストックガイド』p.2，2019）

●災害時の被災者支援

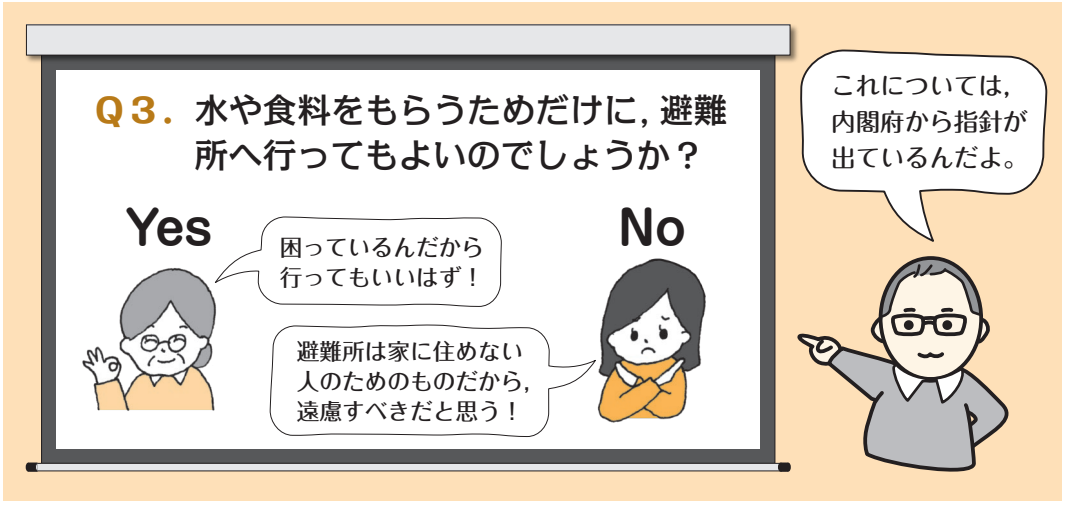
地震災害などにあってしまったとき，国や地域の行政は，実際にどのような支援を行ってくれるのでしょうか。調べてみましょう。



家屋の損傷が軽微な場合など，避難所へは行かずに自宅で過ごす被災者も多くいます。しかし，物流が途絶えたままライフラインの復旧が遅れれば，水や食料などの備蓄もすぐに底をついてしまいます。３日分の備蓄は当然，３日間でなくなるのです。

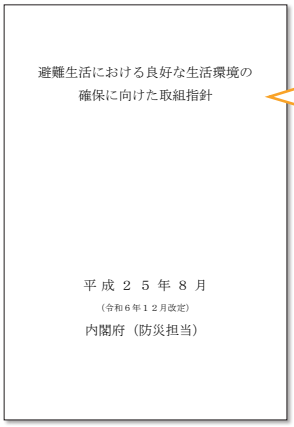


◎避難所に滞在していない被災者への支援



自宅で生活している被災者や，避難所として指定されていない施設等に避難している被災者は，水や食料などの生活物資を受け取ることができるのでしょうか。

◎避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針


避難生活における良好な生活環境の
確保に向けた取組指針

平成２５年８月
（令和６年１２月改定）
内閣府（防災担当）

避難所を運営するにあたっては，避難所で生活する避難者だけでなく，その地域で在宅にて避難生活を送る者も支援の対象とし，地域の避難所を，情報収集や情報提供，食料・飲料水，物資，サービスの提供等に関する地域の支援拠点とすることが適切であること。
（「第２　発災後における対応／１　避難所運営等の基本方針」より抜粋）

（内閣府「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針（令和６年12月改定）」p.14，2024）

内閣府「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」には，災害応急対策責任者は指定避難所に滞在していない被災者に対しても生活環境整備に必要な措置をとることが記されています。具体的には，食事提供や物資支援が避難所だけではなく地域全体のために行われること，また，在宅での避難生活を余儀なくされた被災者に対する見守り機能の充実を図ることや，要配慮者，在宅医療患者が必要な支援や医療・福祉サービスを受けられるようにすることが明記されています。



A３．Yes：避難所はその地域全体を支援する拠点といえます。

◎行政栄養士による在宅被災者等を含めた食数の把握

行政栄養士の役割である被災者の栄養・食生活に関するニーズの実態把握と課題分析はとても重要です。行政栄養士は避難所，在宅を問わず，関係者と連携して被災者全体の食数の把握や食の支援内容の調整を行わなければなりません。

