

食物アレルギーについて

食物アレルギーに配慮する「足し算メニュー」

食物アレルギーとは、食べたり、触ったり、吸い込んだりした食物に対して、じんましん、嘔吐、下痢、呼吸困難などの症状が出ることを指し、決してその人の「わがまま」ではありません。

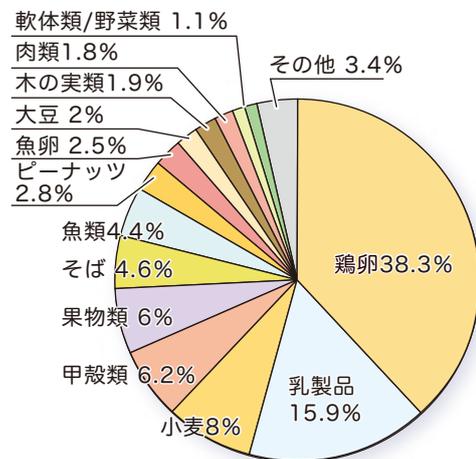
子どもの5～10%、大人でも数%の方が罹患していると言われており、特に、「卵・乳・小麦」は患者数が多く、「エビ・カニ・そば・ピーナッツ」は、症状が重篤であるため、この7品目に対しては、加工品について「表示」が義務化されているほどです。そのため、食物アレルギー患者は、炊き出しが提供されても、原材料が確認できないと、怖くて食べることができません。

しかし、炊き出しの原材料について詳細の表示をしたり、表示義務7品目を使わないメニューにしたりすることにより、多くの食物アレルギー患者が、安心して食べることができます。

食事を提供する対象者の中に食物アレルギーの方がいる場合、その方に相談をしたりアイデアをいただいたりするのも一例です。



即時型食物アレルギーの原因食物



引用：食物アレルギー診療ガイドライン2012

「足し算メニュー」の作り方と留意事項

表示義務7品目を原材料に使わないメニューを基本とし、食物アレルギー患者がいなければ、それらを加えて調理することを言います。誰もが安心して食べることができるメニューをつくることは、誤食の事故を防止することにもつながります。



【調味料】

味噌・醤油・みりん・料理酒・酢などの調味料は、原材料に、小麦・大豆が使用されていても、発酵の過程で、タンパク質がアミノ酸まで分解される為、ほとんどの食物アレルギー患者が食べることができます。まれに食べられない場合があるため、配食の際に確認をしましょう。もし調味料もダメな場合は、味噌や醤油で味付けをする前に取り分けて、塩で味付けをすれば食べることができます。

【原材料の選び方】

卵やウズラ卵を使用しない献立、牛乳やチーズを使わない献立（和食）にし、味噌や醤油で味付けをすれば、ほとんどの方が食べることができます。肉・野菜については、食物アレルギー患者は少ないため、自由に食材の調達をしても問題はありません。できるだけ材料はシンプルにし、だしの素やブイヨン（乳糖や小麦甲殻類が原材料に含まれています）を使用しないで作るとよいでしょう。

和え物は、マヨネーズを使わず、ドレッシング（油・酢・醤油・塩・砂糖）で和えれば食べることができます。

こんな食材に注意！

食 材	含まれるアレルギー
ちくわ・かまぼこ・はんぺん	卵
マーガリン	乳
麺類・焼き肉のたれ・マカロニ	小麦
天ぷら・肉団子	卵・小麦
ハンバーグ・唐揚げ粉 カレールー・シチュールー	乳・小麦
ドレッシング	乳・卵・小麦
中華スープの素・コンソメスープ	卵・小麦・大豆
ハム・ソーセージ・ベーコン	乳・卵・小麦・大豆
クレープ	そば・小麦

【麺類の場合】

汁に麺類を入れず、別鍋で麺類を茹でて、具をのせるという方法であれば、小麦アレルギーの患者も汁やつゆを食べることができます。汁に麺を入れてしまった場合は、汁の中に小麦の成分が瞬時に溶け出し、取り除いても汁を食べることができないので、注意が必要です。

【加工品について】

はんぺん・ちくわなどの練り製品や、ハムやソーセージ、ベーコンなどには、卵白や小麦が原材料（つなぎ）として使われていることがあります。原材料表示をしっかりと確認しましょう。

【調理器具について】

十分に洗浄し、使います。木べら・菜箸など木製の器具は、アレルギーが残留しやすいので、金属製のものが望ましいです。牛乳パックを開いた「まな板」代わりは、乳成分が残留しているため、使用は控えましょう。

【原材料の表示】

炊き出しに使用したすべての原材料を、配食の際に表示します。調味料や加工食品は、パッケージをそのまま貼りだせば転記ミスが防げます。

使用した食材や調味料は転記するよりも、パッケージをそのまま貼り出した方が明確



食物アレルギーが引き起こす深刻な事態『アナフィラキシーショック』

食物アレルギーは、私たちが思っている以上に命に関わる深刻な事態『アナフィラキシーショック』を引き起こします。私たちにとって「ちょっとしたこと」が、命に関わります。

命に関わるサイン

アレルギーの症状

目の症状

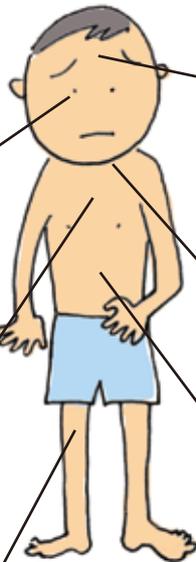
結膜充血・腫れ・かゆみ
涙・まぶたの腫れ
目の回りのクマ

呼吸器の症状

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・ぜいぜいヒューヒュー・呼吸困難

皮膚の症状

かゆみ・じんましん
腫れ・発赤・湿疹・耳や手の切れ



頭・神経の症状

ぼーっとする

口・のどの症状

口、唇、舌の腫れ・声がかすれる
のどのかゆみ・腫れ
イガイガ感

内臓の症状

腹痛・吐き気・おう吐・下痢・血便・便秘

全身症状『アナフィラキシー』

頻脈・虚脱状態(ぐったり)
意識障害・血圧低下

症状への対処法

- ・近くに親や、アレルギーのことを分かる人がいるか大声で呼びかける（意外と医者は知らないことも。親が一番状況を把握している）
- ・アレルギーであることを示す提示カードを携帯していないか調べる
- ・アレルギーの原因となるものを食べる、触るなどしている場合はすぐに吐き出させ、洗い流す
- ・仰向けにして足を高くする
- ・薬を持っていれば塗る、服用させる（エピペンを持っていたらすぐに注射の介助をする）
- ・とにかく早く医療機関へ搬送する

※エピペン：アナフィラキシーショックの症状が見られたときに、一刻も早く注射することで生命の危険を回避するための薬剤。緊急時に本人（又は保護者）が自分で注射する。注射後はすぐに医療機関へ搬送。

アレルギーを起こさせない、混入しない調理の基本



- ・新鮮な食材を素材から調理する
- ・よく加熱する
- ・化学調味料を使わず、鰹などで出汁をとる
- ・油脂を少なく、野菜類を多くした調理にする
- ・同じ食材を繰り返し大量に使わない
- ・鍋やフライパンの使い回しをしない
- ・小麦粉、牛乳の飛散、衣服や手を介した混入に注意
- ・あらかじめ調理台などを分けておく
- ・食器などの色を分けておく
- ・複数人で確認をする
- ・調理時間をずらす、調理手順を決めておく
- ・食材を落としたまま放置しない（幼児は落ちているものを触ったり食べたりすることもあるため）。皮膚についたらとにかくすぐに洗い流す

チェックリスト

- アレルギーの原因物質を調理した器具を使っていませんか？
- まな板代わりに、牛乳パックを開いたものを使っていませんか？（牛乳成分が混入することがありますので使用はできません）
- 卵・乳・小麦は入っていませんか？
- ハムやソーセージ、ちくわやかまぼこなどの加工品に、卵・乳・小麦は使われていませんか？
- パッケージや調味料の箱やボトルなどの成分表を掲示しましたか？
- 原材料を献立ごとに分けて記入しましたか？



「防災訓練で啓発活動」

中西里恵子（認定NPO法人 アレルギー支援ネットワーク）

自治体主催の「防災訓練」は、アレルギーに関する啓発活動の絶好の機会です。アレルギーのブースを設けたり、炊き出し訓練の中に、アレルギー対応を取り入れていただくことで、訓練に参加する自治体の防災課、社会福祉協議会、消防、赤十字奉仕団、自衛隊、自主防災会、婦人会など、とても多くの関係機関や市民に、アレルギーに関する啓発活動をすることができます。



愛知県西尾市の防災訓練の炊き出し



「アレルギー対応専用調理器具・備品」セットを防災倉庫に

西嶋清香（プチヴェール日進アレルギーの会）

炊き出しの時、一般向けに使用したことがある調理器具は原因物質を十分に洗い落としていない場合があります。そこで、メニューへの配慮だけでなく、調理器具も一般の人と使い分ける配慮が必要と考え、愛知県日進市のアレルギー児の父母でつくる団体「ぷちヴェール日進」は、市と連携して、9つの小学校の防災倉庫に「アレルギー用調理器具」を配布しました。地域の防災訓練には、アレルギーっ子の親が中心となって、この調理用具を実際に使った炊き出し訓練も取り入れられています。



「アレルギー対応専用調理道具・備品」の内容
鍋／おたま／小分けするビニール袋／洗剤／たわし類
調理マニュアル（調理の注意点や、使えない食材、対応レシピを記載）

■アレルギー対応食 レシピ

【米粉のすいとん汁】

卵・乳・小麦・大豆アレルギーの人も食べることができます。特に、団子の粉に注意。「すいとんの粉」という商品は小麦粉が使用されているので、小麦アレルギーがある方は食べることができません。

作り方

- ①**具材を切る** 豚肉は1cm、大根と人参はいちよう切り、ごぼうはささがき、こんにゃくは1×2cm程度に薄切り、ネギは小口切りにしておく
 - ②**だしを作る** 鍋に水と厚削りの鰹節を入れ、沸騰したら3～4分煮出して鰹節を取り出す
 - ③鍋にネギ以外の具材を入れ、柔らかくなるまで煮る
 - ④**米粉団子をつくる** 米粉をポリエチレンの袋に200gずつ入れ、ぬるま湯を少しずつ足して、団子状になるように袋の中でたたみこむようにこねる
 - ⑤具材が柔らかくなったら、醤油と塩で味を整える
 - ⑥一口サイズに団子を丸め、真ん中を親指で軽く押して少し平らにし、汁の中に落としていく
 - ⑦団子が浮いてきたら出来上がり
- ※水の量は流動的。煮込むうちに水分が蒸発するので、味を見ながら塩で調節をする

材料 (100人分)

具材

豚肉 (バラ肉スライス)	500g
大根.....	3kg
人参.....	1.5kg
ごぼう.....	1kg
長ねぎ.....	500g
板こんにゃく.....	5枚
米粉だんご	
米粉.....	2kg
ぬるま湯.....	適量
つゆ	
水.....	20L
鰹節 (厚削り)	1袋
醤油 (原材料が小麦・大豆・塩のみ)	1L
塩.....	適量

【八宝菜】

中華スープの素 (乳糖・甲殻類のエキス・小麦成分が入っていることが多い) と、うずら卵を使わないことで、卵・乳・小麦アレルギーの方も食べることができます。大鍋が2つあれば野菜を油で炒めてから別鍋で作っただし汁を入れて煮込みますが、1つの鍋で作る場合は炒めません。

作り方

①具材を刻む

- キャベツ；2cm程度の短冊切り
- 豚肉：一口の大きさ
- 玉ねぎ：1.5cm程度の短冊切り
- にんじん：いちよう切り
- 干しいたけ：水またはぬるま湯でもどし、5mm程度に細く切る。
- もどし汁はとっておく
- ねぎ：斜め切りまたは小口切り
- たけのこ：一口大に薄く切る

材料 (100人分)

具材

豚肉.....	2.5kg
キャベツまたは白菜.....	4kg
玉ねぎ.....	2kg
人参.....	1kg
しいたけ (乾燥)	150g
又しいたけ (生)	300g
長ネギ.....	1kg
たけのこ.....	1kg

だし汁

水.....	7L
かつお厚削り.....	1/2袋
醤油.....	500~600ml
料理酒.....	200ml
みりん.....	80ml
塩.....	適量
片栗粉.....	400g
片栗粉を溶く水.....	400ml

- ②**だしを取る** 鍋に水と厚削りの鰹節を入れ、沸騰したら3～4分煮出して鰹節を取り出す
- ③①に干し椎茸のもどし汁・料理酒・豚肉・人参・玉ねぎ・干し椎茸・キャベツ (または白菜) ・たけのこの順に入れ、柔らかくなるまで煮込む
- ④柔らかくなったところへ、醤油、みりんを加え味を整える
- ⑤片栗粉を水で溶き、③の具にまわし入れ混ぜながらとろみがつくまで加える

【カレーうどん】

カレー粉少々と醤油を使って汁を作ると、乳・小麦アレルギーの方も食べることができます。★特に注意：汁の鍋に決してうどんを入れないこと。うどんが少しでも汁の鍋に入ると、小麦のたんぱく質が汁の中に解け出すため、重症な患者は症状が出る場合があります。米粉のうどんやフォー（ベトナム）が入手は、汁の中に入れることができます。

アレルギー対応のルー：<ハウス食品>アレルギー対応バーモントカレー・ハヤシライス・クリームシチュー<永谷園>アンパンマンカレールー/エスビー食品株式会社のカレーの王子さま(顆粒)

作り方

- ①**具材を刻む** 豚肉は1cm、玉ねぎは5mmのくし切り、人参はたんざく切り、しいたけは石づきをとって薄切り、長ネギは斜め切りにしておく
- ②**だしを取る** はそり又は大鍋に水と厚削りの鰹節を入れ、沸騰したら3～4分煮出して鰹節を取り出す
- ③ネギ以外の具材を入れ、柔らかくなるまで煮る
- ④純カレー粉を少しずつ入れ、次に醤油を入れ、塩で味を調える
- ⑤麺をたっぷりの湯で茹でる。茹で上がったら、ざるにとり、流水でぬめりをとる
- ⑥器にうどんを入れ、汁をかける

材料（100人分）

具材		つゆ	
豚肉	2.5kg	水	18L
玉ねぎ	3kg	かつお厚削り	1袋
人参	1.5kg	醤油	700ml
しいたけ(乾燥)	100g	純カレー粉	100g
又はしいたけ(生)	500g	塩	適量
長ネギ	1kg	片栗粉	500g
うどん		片栗粉を溶く水	500ml
小麦粉のうどん(乾麺)	7kg		
又は米粉のうどん(乾麺)	8kg		

【みそポトフ】

肉団子のつなぎに卵やパン粉を使用せず、片栗粉で代用することにより、卵・小麦アレルギーの方も食べることができます。肉団子の代わりに豚肉（小間切れ）を一口大に切って入れることもできます。肉団子を作らない場合は、たまねぎは具の方へ入れ、しょうが汁・片栗粉・醤油は使用しません。

作り方

【肉団子の作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにして油を使用せず大鍋で空炒めする。炒めた鍋はそのまま水を入れだし汁を作る
- ②ボールに、豚ひき肉・片栗粉・①・醤油、しょうが汁・塩を少々加え、練る
- ③②の生地ですべて1人分2個の団子を作る。みそスープは先に準備しておき、団子を作りながらスープに落とす

【みそスープの作り方】

- ①**具材を刻む** ジャガイモ、にんじんは乱切り、ねぎは粗みじん切りにする
- ②**だしを取る** 鍋に水と厚削りの鰹節を入れ、沸騰したら3～4分煮出して鰹節を取り出す
- ③だし汁の中に具材を入れ、12～13分煮たところで、肉団子の③を加え、煮る
- ④野菜が柔らかく煮えたところでみそを加えて味を整え、最後にネギを入れる

材料（100人分）

具材

じゃがいも	5kg
人参	2kg
ねぎ	700g
肉だんご	2個/1人
豚ひき肉	5kg
玉ねぎ	2kg
片栗粉	200g
醤油	50g
しょうが汁(なくてもよい)	50g
塩	適量

みそスープ

水	15L
鰹節(厚削り)	1袋
味噌(原材料が大豆・麴・塩のみ)	700～750g

「炊き出し訓練 あるものを上手に使おう！」

1999年 もしものために～あなたにできること～
災害ボランティアコーディネーター養成講座



金田 真須美さん
神戸市在住。自ら被災しながら長田区を中心に様々な仮設住宅などで炊き出しのボランティアをされてきた。長田区のボランティアグループに関わり、民間のFMラジオの番組も担当するなど多方面で活躍中。

炊き出しをするにあたってのポイント

- まずは現地の調査も。
 - 老人、子ども、障がい者、アレルギーを視野に入れたメニューを。
 - とにかく現地で調理するのは大変!(水、電気、火...)
 - 洗い物などは可能な限り減らすこと。(例えば、お湯を大量に使用する。)
- 冬は温かいもの。荷物も皆持っている。その状況によってはお湯は1つの方が助かる。
- 雨の日? 次の日に応用できるものを。余りも大丈夫なように。
- 1つずつで1回で済ませるもの
- 基本的には何でもいい。スリッパもお年寄りの方が逆に喜んでました。
- 大量に同じ材料が届くことの方がいい。それをいかに調理するか。又、他の避難場所との連携を察し、物々交換を。
- 役割分担として能率的に!

調理する。

- 洗い場なら洗い場、調理場なら調理場と、作業はまとめる。
- 各グループごとでそれぞれでいい、大きな炊き出しにだけ混ぜると混乱をまねく。
- 人の動き。味付けはつづみしている日料理。汁は濃いめがおいしい。
- 家族で作るとはちばる。スリッパ。サラッとした濃いめの米はうまい。
- いちばんケースに注意して。お湯は湯気が出るので、人もいらない。
- 汁も、米など、大量に食べると胃がうすみに。(くびくび)
- 指輪は動かさない。開きにくくなるので注意。

会場づくり

- どう風に配るか
- 人の流れ、こう流れるだろう、こう流したいという判断を。
- どうも、たす能率がいいか? テントなどの位置をきめる。

備品、工夫

- 器具はインフォメーションやXEに必ず必要!
- 軍手、火を扱う。テントとたす... 危険は...!!
- ゴミやボールの代用品としてゼムシ袋を利用し、洗いを軽減する努力を
- ポリホイルも強いの未だ
- まな板がわりやポリホイルも活用!!
- ヒリヒリ可能!!

その他にも

- 食べ終わった食器は木につけて洗いやすく。
- ガムテープを巻くかおにやろ(ゴミ、着火剤にも)
- 火ばさみ、ゴミばさみ、火種、火きき器...何にでも使える

実際の現場では話し合っている余裕はあまりありません。1人1人が働くという自覚を持って。

トイレにちゅう (10.002/10.002) イニエーション→2020113

まとめ

人もまとめる。自分が動く

何をすればいいかわからず、自分が把握できることが大切。誰に聞けばいいかわからないとよんで。

- 全体をまとめるリーダー、各グループのリーダーが必要。
- 何の目的の人が何人必要か? その把握を常にする。
- 指示を出す人は、1個外に用件をいふこと。話しかき伝、こーという現場を混乱させない。

その代にも

- トイレ、ちゅうの案内は必ず必要
- ゴミ水の処理の工夫も

炊き出し終了後、まamiさんから当日の動きのアドバイスをもらいました。

会場づくり

どう風に配るか

人の流れ、こう流れるだろう、こう流したいという判断を。

どうも、たす能率がいいか? テントなどの位置をきめる。

備品、工夫

器具はインフォメーションやXEに必ず必要!

軍手、火を扱う。テントとたす... 危険は...!!

ゴミやボールの代用品としてゼムシ袋を利用し、洗いを軽減する努力を

ポリホイルも強いの未だ

まな板がわりやポリホイルも活用!!

ヒリヒリ可能!!

調理する。

洗い場なら洗い場、調理場なら調理場と、作業はまとめる。

各グループごとでそれぞれでいい、大きな炊き出しにだけ混ぜると混乱をまねく。

人の動き。味付けはつづみしている日料理。汁は濃いめがおいしい。

家族で作るとはちばる。スリッパ。サラッとした濃いめの米はうまい。

いちばんケースに注意して。お湯は湯気が出るので、人もいらない。

汁も、米など、大量に食べると胃がうすみに。(くびくび)

指輪は動かさない。開きにくくなるので注意。

これ以外にもまとめる「あるはず」だし、季節にあててもまたかわってくる。何回もやる経験とくんで下さいということでした。

トイレにちゅう (10.002/10.002) イニエーション→2020113

5回にわたるワークショップの第1回目として、金田真須美（すたあと長田 代表）をお招きして、炊き出し訓練を開催しました。被災地外からの炊き出しを行う場合と、被災地内で炊き出しを行う場合の二種類を想定し、立案の視点や注意事項、大勢のボランティアの中での自分の位置づけやリーダーとしての在り方を学びました。

1月17日 5時46分、阪神・淡路
大震災で壊れたかへ
それぞれの形が黙とう。
1時間ほど金田さんから当時の
炊き出しの様子などをお聞きする。

炊き出し開始!!

前日決めた役割分担で
行動開始



まき・テント部隊



おかゆ部隊



みそ汁部隊



塩もみ部隊

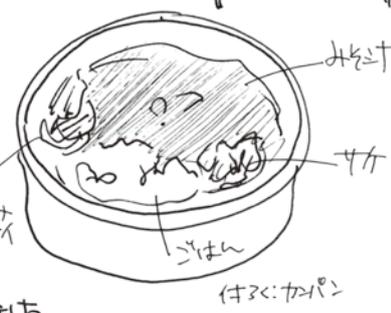
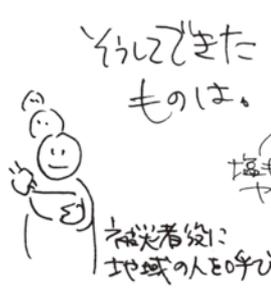


あらまき汁焼部隊

呼びかけ部隊



ゴミ部隊



かぼちやの色が黄色いおみそ汁
ができて、おばあちゃんの1人が「カレー
とまちがえりほど。でもあつかった。
おかゆはうまくできました。
塩もみはマンネリ化する未来の中
にアクセントを付けました。

(参考資料)

- ・「災害救助法徹底活用」著 津久井進など
- ・「災害時炊き出しマニュアル」共著 NPO 法人キャンパー・一般社団法人日本調理科学会
- ・「阪神大震災食のSOS」災害と食の会
- ・「できることからはじめよう！避難所運営の知恵袋」認定NPO 法人レスキューストックヤード

(協力者)

- ・宮城県宮城郡七ヶ浜住民の皆さま
- ・兵庫県丹波市住民の皆さま
- ・愛知県岡崎市住民の皆さま
- ・山本晋吾氏（震災記念21世紀研究機構／阪神・淡路大震災記念人と防災未来センター）
- ・村井雅清氏（被災地NGO協働センター顧問）
- ・金田真須美氏（すたあと長田）
- ・東京災害ボランティアネットワーク

(検討委員)

- ・日比野久美子（名古屋文理大学短期大学部食物栄養学科栄養士専攻准教授）
- ・佐々木裕子（愛知医科大学看護学部在宅看護学准教授）
- ・中西里映子（認定NPO 法人アレルギー支援ネットワーク常務理事）
- ・椿佳代（災害ボランティアコーディネーターなごや会員）
- ・よしのたかこ（オアシス21 オーガニックファーマーズ朝市村村長）
- ・田中玲子（名古屋市健康福祉局健康部健康増進課）

(事務局)

- ・浦野愛（認定NPO 法人レスキューストックヤード常務理事）

推薦図書



「炊出し衛生マニュアル」

（定価232円＋税）

著：一般社団法人日本家政学会編

電話：03-3947-2627

<http://www.jshe.jp/index.html>



「できることからはじめよう！避難所運営の知恵袋」

（定価1,000円＋税）

著：認定NPO法人レスキューストックヤード(RSY)

電話：052-253-7550

<http://rsy-nagoya.com/>



「足湯の気になるつぶやき～ボランティアと専門職の連携のためのガイドブック」

（要問合せ）

著：震災がつなぐ全国ネットワーク

電話：052-253-7550 (RSY内)

<http://blog.canpan.info/shintsuna/>



「『ハイリスク予備軍』の人をみつけよう (災害関連死防災ポスター・解説冊子)」

（要問合せ）

著：震災がつなぐ全国ネットワーク

電話：052-253-7550 (RSY内)

<http://blog.canpan.info/shintsuna/>



発行日：2016年3月

発行者・発行所

認定特定非営利活動法人レスキューストックヤード

〒461-0001 名古屋市東区泉 1-13-34 名建協 2階

TEL：052-253-7550 FAX：052-253-7552

印刷 株式会社マルワ

イラスト・編集 山田光

この冊子は、日本郵便株式会社から年賀寄付金配分を受けて作成しました。

