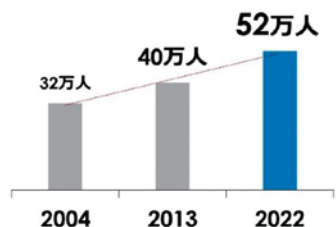


アレルギーっ子ママが考えた
防災ハンドブック
地域協働編



一般社団法人 **LFA Japan**
with
生活協同組合 コープこうべ

みなさんの周りには 食物アレルギーがあるひとはいますか？



引用：公益財団法人日本学校保健会

食物アレルギーがある小児や幼児は10人に1人といわれ、**年々増加傾向**。特に、**鶏卵・牛乳・小麦**のアレルギーの人が多い現状です。

食物アレルギーがあると、災害時に**食べられる食料が手に入らない**ことがあります。

もちろん、食物アレルギーがある当事者・保護者たちは、**自分の身を守ること(自助)**が必要であり、非常食や薬などの**備えは必須**ですが、状況によっては**逃げる時に持ち出せない場合**もあります。特に小さなお子さんに多い食物アレルギー「我慢しいや」「わがままやろ？」そう思いますか？

2023年4月、一般社団法人LFA Japanと生活協同組合コープこうべは、**CO・OP共済地域ささえあい助成**の協賛を受け、LFA Japanとコープこうべが織りなす**食物アレルギーに優しいまちづくり事業**に取り組んでいます。

地域ができることは、どんなことでしょうか。今私たちは、**アレルギーの人でも食べられる商品の店内のPOP設置、アレルギープチ講座、非常食紹介**など新たな取組をはじめています。



アレルギーフレンドリーの売場の展開・POPの装着

いざという時、頼りになるのは身近な知識のある大人

「食物アレルギーで困ることのない社会」の実現に向け、コープこうべがハブ拠点となり、食物アレルギーがある**当事者と地域が一緒になって考えるきっかけ**の1つとして、この防災ハンドブック協働版を作りました。

困っている人がいたら助け合える地域力UP! 是非ご活用下さい。(2024年3月)

災害を乗り切るには

自助 共助 公助
7 : 2 : 1

自助は大事だけど自分たちだけではどうしようもないことがあります



自助 自分の身は自分で守ること

共助 身近な人たちがお互いを助け合うこと

公助 国や県などの行政機関による救助・援助

公助

災害が起きたら行政や企業はどのように動くのか？

阪神・淡路大震災時のコープこうべの動き

① 組合員にとどまらず、この地に住むすべての人々のために

【緊急対策本部からの最初の指示】

1. 被害状況を把握せよ
2. 可能な限り開店し生活物資を供給せよ
3. 二次災害に注意せよ
4. 出勤状況を把握せよ
5. 出勤可能な職員は近くの店舗を応援せよ



倒壊したコープこうべ本部

② 155店舗中97店舗が震災当日に営業



店舗で販売可能なものを探し開店



釣銭のいないようにセットにして販売

③ 初めて発動した緊急物資支援協定

1980年に神戸市と締結していた協定を発動
**「緊急時における
 生活物資確保に関する協定」**

配送センターにあったビスケット・ポテトチップスなどの在庫を各区役所に届け、区役所から避難所へ宅配のトラックで商品を送配



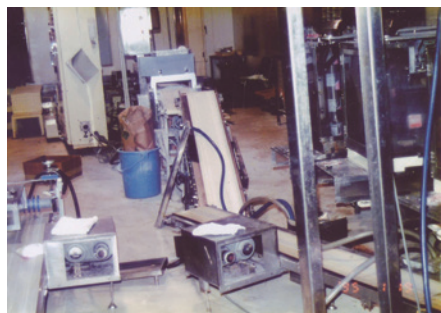
支援物資を運搬する宅配トラック

④ 食品工場13万食のパンの支援

震災当日に工場で焼きあがっていた13万食のパンのうち、**1/17**に10万食を神戸市内各区役所にお届け。
1/18に避難指示が出る中、ヘリコプターで3万食をお届け。避難所での食糧不足によるパニック回避に寄与



食品工場パンの配布



震災時の工場内部

⑤ 組合員による共助の活動（ボランティア元年）

全国の組合員が自分にできることを考え、自発的に行動

共助



地域の組合員による炊き出し



ならコープの組合員による炊き出し

阪神淡路大震災時のコープこうべの動き（まとめ）

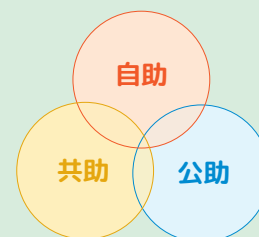
当時を振り返ると**あるものを提供・供給することが精一杯**で、持病やアレルギーへの配慮などは後回しになっていたかもしれない。
 今後の災害支援活動では、上記のような**食事に制限のある方に対する配慮**もより考慮することが大切になっており、少しずつだが、以下のような取り組みを始めている。

アレルギーに困っている人との関りを通じてわかったこと

伝えること・知ることが大切

アレルギーについて**知る機会を増やす**ことによる地域理解の促進

- ▶ 困っている方がSOSを発しやすい地域づくり
- ▶ 困っている方も積極的に伝える（発信）



災害時に**アレルギーに困る方が
 取り残されない地域づくり**を、
 皆さんと取り組んでいきたい

知ることからはじめよう



食物アレルギーとは？

10人に1人!?

特に子どもに多く、乳幼児では5～10%、小学生でも5%の有症率。大人の食物アレルギーも増えています。

では実際に、どのような種類の**食物アレルギー**があるかというところ…

【消費者庁発表：2025年度中に実施予定】
カシューナッツを表示推奨から表示義務へ
表示推奨に新たにピスタチオを追加

	特定原材料28品目等の名称
表示義務	卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ
表示推奨	あわび、いか、いくら、オレンジ、カシューナッツ、キウイフルーツ、牛肉、ごま、さけ、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、もも、やまいも、りんご、ゼラチン、アーモンド、マカダミアナッツ

容器包装された加工食品で表示が義務づけられているアレルギー物質は、

卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ
この**8品目**を特定原材料といいます。

令和6年度 食物アレルギーに関連する
食品表示に関する調査研究事業報告書（消費者庁）

ショック症例の場合、表示義務8品目で74.9%
表示推奨の20品目を含めると92.9%

ショック症状を引き起こした原因食物の上位3位はこれまで**鶏卵、牛乳、小麦**であったが、**くるみ**の割合が急増し、第3位となった。

中でも **災害時の食料として問題** になるのは、卵、乳、小麦、えび、大豆、木の実類 等

カレーのルーなどに含まれる
木の実類(マカダミアナッツやカシューナッツ等)は**要注意**である。

食物アレルギー、たとえばこんなものに…

- 備蓄用の乾パン、クラッカー
- 配給されるパン、ヨーグルト
- 原材料表示していない食べ物



その他、おにぎり、みそ汁ふりかけ、飴、

アレルギーはいろいろなものに含まれています。

アレルギーのない人からすると栄養満点の補助食品ですが
卵・乳・小麦が入っているものがほとんどです。

食物アレルギーによって 引き起こされる症状

皮膚症状	そう痒感、じんましん、血管性浮腫、発赤、湿疹	
粘膜症状	眼症状	結膜充血・浮腫、そう痒感、流涙、眼瞼浮腫
	鼻症状	くしゃみ、鼻汁、鼻閉
	口腔咽頭症状	口腔・口唇・舌の違和感・腫脹、咽頭の痒み・イガイガ感
消化器症状	腹痛、悪心、嘔吐、下痢、血便	
呼吸器症状	喉頭絞扼感、喉頭浮腫、嘔声、咳嗽、喘鳴、呼吸困難	
全身性症状	アナフィラキシー	多臓器の症状
	アナフィラキシーショック	頻脈、虚脱状態(ぐったり)、意識障害、血圧低下

アナフィラキシーショックとは

全身の複数の臓器に症状が現れる場合をアナフィラキシーといい、さらに血圧低下や意識障害を伴ってぐったりする場合などをアナフィラキシーショックといいます。

食物アレルギーがある 被災体験者の声



- アレルギー対応の非常食を用意していたが、避難所の食事は、パンとヨーグルトだけだった。
- 炊き出しには何がはいっているかわからない。食べられなかった。
- 避難所でも 数日間は何時に食事か、何がでるかさえわからない。
- 言い出せない雰囲気がある。
- 軽いアレルギーだからとアレルゲンが入っている食品を口にできてしまってる大人もいたがアレルギー症状がでてしまい病院へいく事態になった。
- 避難所には食べるものがないから、危険でも自宅に戻るしかなかった。

(2018年7月西日本豪雨や9月北海道地震の声)

災害時に起こりうる問題点



【食物アレルギー】

- 1 アレルギー対応商品の**不足**
- 2 炊き出し時におけるアレルゲンの**誤食**
- 3 食物アレルギーに対する**周囲の理解不足**
- 4 アナフィラキシー時の**対応の遅れ**

被災した人たちの声 編

2018年

「非常食をもって避難したけど、浸水で沢山はもって移動できなかった」
「避難所で配布されたものが一切食べられず、自宅に取りに戻るしかなかった。」
「配布されたのは、パンとヨーグルトだった。」
「配布されたアルファ化米はアレルギー対応ではなかった」

2024年

ここが変わった！

全国の自治体が備蓄するアルファ化米が
特定原材料等28品目不使用に変わりつつある！

だけど、早い段階でアルファ化米が手に入ることによって
「アルファ化米＝食べられるものは手に入りますよね」
と言われるケースも。

周囲は仕出し弁当や炊き出しの選択肢が増えてくる時期でも、
「アレルギーっ子は白ご飯だけで過ごすしかない」「子どもが嫌がって食べない」
「白ご飯があるからもう声をあげられない」「おかずを何とか手に入れたい」
そんな声が多く聞こえてきました。



避難所における炊き出し時の原材料表示

仕出し弁当には
原材料表示がない
ことが多い

ありがたかった炊き出し
ふかし芋、焼き芋、餅、干し柿、
塩にぎり、具沢山の味噌汁

2018年→2024年変化があまり見られない
**「避難所の炊き出しは何か入っているかわからず、
手を出せなかった。言い出せなかった」**

→自衛隊の炊き出しに原材料表示があったという声もちらほらあるけれど、一般的な炊き出しでは、メニューの名前はあっても原材料を確認できないケースがほとんど。

いざというときに、食物アレルギーの人たちを救えるのは

知識を持った大人です

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
内閣府(防災担当)平成28年4月改定 ※一部抜粋

2-7 食物アレルギーの防止等の食料や食事に関する配慮

(1) 食事の原材料表示

食物アレルギーの避難者が食料や食事を安心して食べることができるよう、避難所で提供する食事の原材料表示を示した包装や食材料を示した献立表を掲示し、避難者が確認できるようにすること。

(2) 避難者自身によるアレルギーを起こす原因食品の情報提供

避難所において、食物アレルギーの避難者の誤食事故の防止に向けた工夫として、配慮願いたい旨を周囲に伝えるために、周りから目視で確認できるよう食物アレルギーの対象食料が示されたピブス、アレルギーサインプレート等を活用すること。



カレーやシチューはほとんどが小麦、乳製品入り



お弁当には原材料の表示がないことが多い

被災地のアレルギーっ子ママからの 情報共有

配給物の現実

災害時の配給物はとても貴重でありがたいもの。ただ、どうしても食物アレルギーがあると全部が食べられない場合も出てきますよね。



どうですか
皆さんは食べられそうですか

配給物配布場所情報はどう手に入れた？

- ・自治体のLINEで配信されていた
- ・通っている地域小児科から連絡がきた

中には、通っている病院から連絡があり、自治体がアレルギー対応食品の配給をしていると教えて貰った人もいました。



POINT
1

コンビニエンスストアが再開したら何でも手に入る？

食物アレルギーがない人からするとコンビニは、何でも手に入る場所。でも実は食物アレルギーがあると、平時でも中々食べられる商品が見つけれないから、災害時には尚更見つけづらい。どんな商品が置いてあるのか普段からリサーチしておこう。

POINT
2

普段食べられる商品名をメモしておく！

普段、完全除去などで市販品を食べたことがない場合、原材料名の下にある『本製品は、〇〇アレルギーを含む製品と共通の設備で製造しています。』という記載がある商品が食べられるかどうか分からないといったケースも。わからないとなると、食料支援する側は何が食べられるか探すのに苦戦します。食べ慣れたものは安心に繋がります。

これらのポイントは、アレルギーがある本人が事前に知っておくと、いざという時に役立ちます。



衝撃！

市の職員（保健師さんなど）が避難所内を回り、個別訪問をしてくれたとき、

「大丈夫ですか？」



「はい、大丈夫です（生きています）」

西日本でも北海道でも

食物アレルギーで食べられる物がほとんど底をついているのに、「はい」と答えてしまうという現実でした。

そんなときは、食物アレルギーがあると伝えることなど頭に浮かばないという現実

保健師さん、この一言を追加してください

「大丈夫ですか？ 食物アレルギーや疾患などで食べ物に困っていませんか？」

被災時だからこそ、その一言が大きな助けとなります。



Point

保健師さんが聞きにきてくれたときに、SOSを伝えるチャンス！アレルギーはワガママではない。しっかり伝えよう！



最初の声
が
初期設定！？

避難所で保健師さんや栄養士さんがヒアリングしてくれる時、アレルギーがあることを伝えていと継続して声をかけてくれる最初に伝えていないと…

これからの課題！

●2024年現在、自治体備蓄を含め、特定原材料等28品目不使用のアルファ化米が増えてきています。

“食べられるものがある”=困っている声はないと判断されてしまい、長期避難などで、数か月経ってもおかずが手に入らないことを言い出せない雰囲気…

●アレルギーがあると自宅避難がお勧めという声もきくけれど、専門職の方のヒアリングは避難所がメイン。備蓄を持って逃げられないケースはあるけれど、自宅避難した場合、自力で自炊する知恵はもっておくべし！

「誰かが助けてくれる、してもらおう」だけではなく、地域で助け合う仕組みを平時に考えておく必要があります。



必要！

- ・カセットコンロ
- ・フライパン用オイルシート

洗い物が減らせる！

※このページは、炊出しの担当の方へ お願いする際にお見せください。

炊き出しについて

ご協力をお願いします



- ・使った食材を **全部** 貼り出してください(調味料も含む)
- ・食品の空き容器を再利用しないでください
- ・子どもに食べ物を与えるときには、保護者に確認してください

子どもも大人も食物アレルギーの人が増えています。

特に多いのが **卵・小麦・乳** で、

えび・かに・そば・落花生・くるみ

アレルギーが出やすい食べ物です。

アレルギーはわがままや好き嫌いではなく、体質です。

症状はその人によって異なります。

ごく微量であっても重い症状が出てしまうこともあります。

逆に中身を確認すれば食べられることもあります。

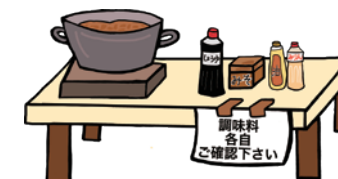
本人や家族が表示ラベルを見て判断できます。

⚠ これを使うとあぶない ⚠

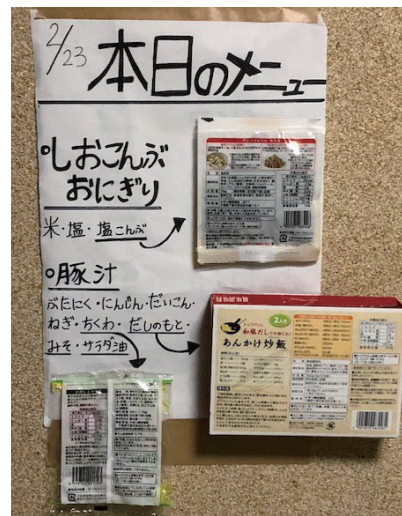
- 使い捨て容器を丁寧に洗っても油脂や成分がわずかに残ります。牛乳パックをまな板代わりにしたり、空き容器を調理に使ったりしないでください。
- 調理器具は金属製のものを使い、毎回洗剤で洗ってください。
- おにぎりを作る際、違う味付けを同じ調理器具や手袋でにぎらないでください。



食物アレルギーだけではなく、疾患による食事制限がある方や、宗教上の理由等で食べられない食品がある方にも原材料を表示することは有効です。



原材料表示は、少し離れた場所にあると、列に並ばなくても確認ができるので助かります



- ① 使用した食材や調味料は **全て** 紙に書き出してください
- ② 表示パッケージ・裏表示ラベルを箱や袋ごと貼り出してください
- ③ ラベルをはがせない物は、見やすい場所に置いてください

- 自分の目で、食べられるかどうか判断できます
- 炊き出し中の手を止めて確認してもらわずに済むので、炊き出し作業もスムーズになります

よろしくお願いいたします



それでも食べられないこともあります。重度のアレルギーの場合、炊き出しではどうしても食べられないこともあります。

そのときは、**調味料を入れる前にひと声かけていただいたり、食材を分けてもらえたりできませんか。**自分で調理することで、食べられます。

ローリングストック

大きな災害によって食料品の流通や支援物資が滞ると、食料が行き渡らないことが考えられることから、政府は1週間分の食料の備蓄を推奨しています。災害時は冷蔵庫や買い置きものをあわせて、食べる順番を工夫して過ごしましょう。

① 7日間の食料を備蓄するための知恵

1～3日目

冷蔵庫・冷凍室にあるものを食べる

普段から冷蔵庫・冷凍庫に食材を多めに買い置きしておく。停電時はクーラーボックスに保冷剤と食べものを入れて保存する。



4～7日目

「ローリングストック法」で好みの食品・食材を食べる

缶詰・レトルト食品

食べ慣れた好みのものを備えましょう。


乾物

災害時に不足しがちなミネラル・食物繊維を補給。


乾麺

ゆで時間の短いものがおすすめです。


ベビーフード

すぐに手に入らないアレルギー対応食は多めに備えましょう。


フリーズドライ食品

少量のお湯であたためた食品に。野菜もとれます。

いつもの食事を
いざというときにも
食べる発想が大切だね！

② 一緒に備えておくもの

カセットコンロ・ボンベ

電気やガス停止時、非常食や冷蔵庫の食材を調理したり、ミルクをつくったりするための必需品。温かい食事は体に元気を与えてくれます。

※製造より約7年以内が使用の目安です。



1本.....約60分 使用可能

1ヵ月...15本～20本 必要
※1日30分～45分使用 ※4人家族の場合

お水

成人の一日当たりの汗や排泄物の量はおよそ2Lと言われています。そのため、調理に使用のお水に加え、1人1日2～3L、家族の人数分×7日分のお水を一緒に備えておきましょう。



使いながら備える「ローリングストック法」

ローリングストックとは、日常食料品を普段から少し多めに買い置き、使った分だけ買い足していくことで、常に一定量の食料を備蓄しておく方法。心身ともにストレスの大きい災害時だからこそ、栄養のある、食べなれた物を備えておきましょう。



ポリ袋調理

災害時では、食材の確保が難しいだけでなく、調理器具の使用が限られます。ポリ袋調理は1つの鍋を使って複数の料理ができるので、個別対応も可能。また、洗い物の手間も少ないので、災害時にも活用できます。

またポリ袋調理は、空気を抜いて口を結ぶので、袋の中が真空に近い状態になります。そのため、食材に熱が伝わりやすく、味が染み込みやすく、短時間で加熱できます。このため、平常時でも時短調理として活用されています。



複数の料理を
同時に作れる

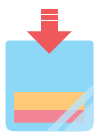


洗い物が
少ない



時短調理
ができる

ポリ袋調理の手順



① ポリ袋に食材と調味料を全部入れる。

- ▶ 油分の多い食材は、ポリ袋が破れる可能性が高くなるので、避けましょう。



② 食材を混ぜて、できるだけ空気を抜いて口を結ぶ。

- ▶ 中身を平たくすると、均一に加熱できます。
- ▶ 口をねじりながら結ぶと、空気が抜きやすい。



③ 鍋で水を沸騰させて、ポリ袋を入れて湯せんする。

- ▶ 出来あがった後、トングがあると取り出す時に便利！
- ▶ 結び目をハサミで切って盛り付けましょう。

ポリ袋調理のポイント

✓ 使用するポリ袋は耐熱性の高密度ポリエチレン製を選びましょう

✓ 鍋で加熱するとき、
鍋底に皿やシリコン製の落としぶたなどを敷きましょう。

★ポリ袋が直接鍋肌に触れると、耐熱温度を超えて溶ける可能性があります。

ポリ袋でお米を炊いてみよう！



STEP.1 生米をポリ袋に入れる。

★生米は研がずに炊ける「無洗米」がオススメ！



STEP.2 水(生米:水=1:1.1~1.2)をポリ袋に入れる。



STEP.3 できるだけ空気を抜いて、ポリ袋の口を結ぶ。



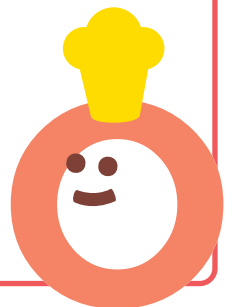
STEP.4 湯せんで25分間加熱する。



STEP.5 鍋から取り出し、10分間蒸らす。
しっかり蒸らすことがポイント！

炊いた後、ポリ袋に塩昆布やのり、
ふりかけを入れて混ぜるとおいしいよ。
ポリ袋に入れたまま保存することもできるよ！

★高密度ポリエチレンは冷凍にも強い

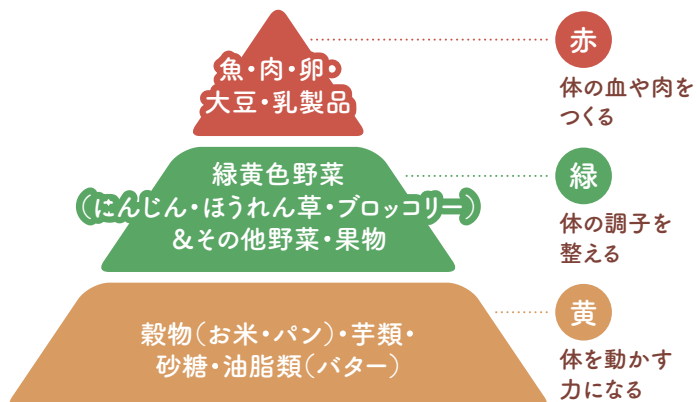


栄養バランス

災害時にも、バランスに配慮した食事が必要です。

「体を動かす力になる食品 黄」「体の調子を整える食品 緑」

「体の血や肉を作る食品 赤」を組み合わせるとバランスよく食べましょう。



三角形を支えるのは黄色の食品です。

ごはんを中心に「赤・緑・黄」の食品をバランスよく組み合わせて食べましょう。

災害時、支給される食材はおにぎり・パン・カップラーメンなどが中心で黄色の栄養素(炭水化物など)に偏りがちです。それらを補うことができるよう、バランスに配慮した備蓄も大切です。

栄養素の役割と食品

風邪予防

ビタミンA	ビタミンC
皮膚や粘膜の維持	コラーゲン生成、鉄の吸収促進
緑黄色野菜(にんじん、ブロッコリー)、うなぎ、卵黄など	果物(みかん、レモン、グレープフルーツ)、じゃがいもなど

貧血予防

鉄	ビタミンB12
酸素の運搬(ヘモグロビンの成分)	正常な赤血球を作る
魚介類(さば、鮭)、ひじき、大豆など	肝臓、魚介類(まぐろ、いわし)、チーズなど

骨粗しょう症予防

カルシウム	ビタミンD
骨・歯の形成	カルシウムの吸収促進
乳製品、干しえび、大豆、小松菜など	魚介類(鮭、さんま)、しいたけ、卵など



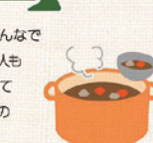
コープの
食物アレルギー対応商品
「特定原材料を使わない」
シリーズ

食物アレルギーに
お悩みの家庭を
コープが応援します。

食物アレルギーを
引き起こす物質のうち
「特定原材料8品目」を
使わずにつくりました。

食物アレルギーがある人もない人も、
みんないっしょに食べられる

ひとりだけ特別な食事ではなく、「家族や友達みんなが
同じものが食べられる」のが本シリーズの特長。大人も
子どもも満足できるよう、おいしさにもこだわって
います。誰ひとり疎外感なく食べられて、家族の
笑顔が自然に広がる食卓を応援します。



みんなでいっしょに食べると、もっとおいしい。



安心して食べられる、おいしい笑顔が広がる
そんな商品を目指して開発したシリーズです。

特定原材料不使用



食事づくりの手間をなるべく省いて、
おいしくつくれる

レトルトタイプのソースなどちょっとした手間が省ける
もの、さまざまなアレンジができるものなど、「嬉しい」
商品をラインアップしました。普段のごはんはもちろん、
お誕生日やお祝いの日にぴったりの、レストラン風の
メニューも簡単につくれます。

ラインナップの一部をご紹介します！

グルタン、
シチュー、
煮込み料理などに
幅広く使えます。

野菜でつくった
ホワイトソース



おいしさの
ヒミツは発芽玄米。
小麦を使わず、
コシのある食感。

発芽玄米
スパゲティタイプ



ほんのり甘くて、
やさしい味わい。
お米でつくった
もちもち
パンケーキ。

パンケーキ
ミックス粉



もちもち、
ふっくら、大満足。
使いやすい
無糖タイプ

お好み焼き
ミックス粉



▶▶▶ 蒸しパンレシピ

最近では卵・乳・小麦といったアレルギー不使用のミックス粉も増え、米粉だけでなく、ホホワイトソルガムというイネ科白高きびの粉など選択肢が増えてきています。

パッケージの裏面には、原材料表示やアレルギー表示が記載してあります。

時々、原材料のリニューアルがあるので、毎回必ず裏の原材料を確認しましょう。



基本の蒸しパン

材料

各種ホットケーキミックス粉… 紙コップ1/2
炭酸水、豆乳、水など …… 紙コップ1/2※
サラダ油 …… 小さじ1/2



POINT※

ホットケーキミックスは粉の種類で水の量が少し異なります

米粉や小麦粉は
コップ1/2に対して水は1/2やや少なめ

粉 **1 : 1 弱** 水

ホホワイトソルガムは
コップ1/2に対して水1/2

粉 **1 : 1** 水



▶ 動画あり

作り方

- 1 袋に粉と水を入れ、粉の塊が残らないように袋の上からよく揉み混ぜる
- 2 しっかり空気をぬいて袋を結ぶ
- 3 袋の形のままで出来上がるので、片側に寄せて形を整え、沸騰したお湯に入れる
- 4 中火で10分加熱する(途中で上下をひっくり返す)
- 5 火を止め蓋をし、そのまま10分おく
- 6 トングなどで取り出し、すぐに袋から取り出す

閉じたままにしておくと、膨らみがなくなってしまうよ

袋の形にできあがるから、茹でる前に袋の片側に寄せて形を整えるべし!



普段の食事やおやつにとり入れよう

▶ 動画あり



ホットケーキミックスで揚げないアメリカンドック風

材料

ホットケーキミックス粉… 紙コップ1/4
炭酸水、水、豆乳など …… 紙コップ1/4よりやや少なめ
(粉と水分は蒸しパンの半量)
ブイヨン …… 小さじ1/2
サラダ油 …… 小さじ1/2
ウインナー、魚肉ソーセージ等 … 適量
ケチャップ …… 適量



いろんなホットケーキミックスで作ってみたよ

作り方

左ページの基本の蒸しパンと作り方は同じ

- 1 混ぜた後になるべくポリ袋の片方に寄せて、生地の中にウインナーか魚肉ソーセージを包み込むように入れ形を整える
- 2 できあがったら割り箸を刺し、ケチャップをつける

簡単惣菜蒸しパン



作り方

- 1 基本の蒸しパンのレシピにブイヨン(小さじ1)とお好みの具材(コーン、枝豆、ツナ、ハムなど)を入れる
- 2 10分加熱し火を止め、10分蓋をする

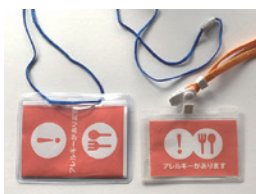
実際にやってみた! 感想

- 粉の種類によって若干、水分量を少なくするなど調整しました。
- 水の代わりにフルーツや野菜のジュースもOK!
- 炭酸水や炭酸ジュースを入れるとフワフワに!
- ジャムは中に入れるより、断然後付けが美味しい。

子どもに持たせておきたい アレルギー連絡カード



↓ lfajp.com より無料でダウンロードできます



子どものカバン・ランドセル・非常持出袋などに
入れておきましょう。

2種類あります。ダウンロードし、用途に応じてお使いください。
アレルギーがあると表示するだけでなく、緊急時に必要な情報や対応を
具体的に書くことができます。

周りの人が理解できるように工夫することも、
私たちにできることです。

アレルギー連絡カード(大)

lfajp.comより「アレルギー連絡カード(大)」
をダウンロードし、A4サイズでプリントアウト
します。

中央の実線に切り込みを入れ、点線に沿って
折り曲げます(写真①)。

写真②のように組み立てます。



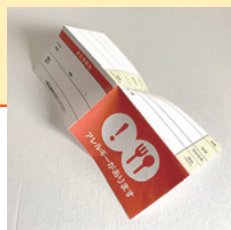
写真①



写真②

アレルギー連絡カード(小)

lfajp.comより「アレルギー連絡カード(小)」をダウンロードし、
A4サイズでプリントアウトします。記入し、×の線にそって切り取り、
①→②の順に半分に折ります。



緊急連絡先	緊急連絡先	緊急連絡先
ふりがな 名前	(姓 名)	
電話番号		
アレルギーがあります		

②

食の備えBOSAIブック



災害時に発生する栄養不足、偏りの問題やアレルギー配慮
ローリングストックによる食料の備蓄方法やポリ袋調理での
食材の活用方法など、食に関する「備え」をまとめました。

アレルギーっ子ママが考えた防災ハンドブック みんなで簡単ポリ袋クッキング編



ポリ袋クッキングはアレルギー対応!??安全なの?

食物アレルギーと言っても、人により食べられないアレルゲンが違います。
「食物アレルギー対応OK!」と言われているポリ袋クッキングの注意点を
ふまえ、管理栄養士・防災士・食物アレルギーっ子ママとで考えた1冊!

アレルギーっ子ママが考えた 防災ハンドブック



LFA食物アレルギーと共に生きる会(患者会)の中からアレルギーのお子さん
がいる保護者13名が中心となり作成しました。

非常持ち出し袋に何を入れたらいいの、おすすめアレルギー配慮商品の
情報等、実際に困っているという声をもとに写真付きで説明しています。

LFA Japanとコープこうべが織りなす 食物アレルギーに優しいまちづくり事業



2023年4月、一般社団法人LFA Japanと生活協同組合コープこうべ
第2地区本部は、CO・OP共済地域ささえあい助成の協賛を受け、全国
でも珍しい様々な取り組みを地域と共に行っています。
取り組みについてはQRコードからページをご覧ください。

アレルギーの方が困ったときの相談先



災害時連絡用窓口 一般社団法人 LFA Japan

LFA JAPANは全国の患者会のつながりを広げています。
災害時に困ったら、LINEかメールでご連絡ください。
最寄りの患者会と連携の上、居住区の支援物資の受付
拠点を調べてお伝えします。※災害時以外に対応していません

平常時に
友だち追加
しておきましょう



LINE
公式アカウント
@ray8171u



避難所運営や支援側の方も登録できます



lfa.saigai@gmail.com

2023年4月から一般社団法人LFA Japanと生活協同組合コープこうべは、
CO・OP共済地域ささえあい助成の協賛を受け、LFA Japanとコープこうべが織りなす
食物アレルギーに優しいまちづくり事業に取り組んでいます。



一般社団法人 LFA Japan

私たちは食物アレルギーに関わる社会課題の解決を目指し、アレルギー専門医らの協力の元、正しい知識の発信を行っています。また災害時におけるアレルギー対策の提案や、講演・患者会ネットワーク構築など様々な取り組みを行っています。



lfajp.com/



Instagram



Facebook



X



繋がる全国の患者会

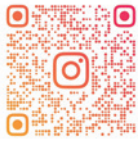


生活協同組合コープこうべ

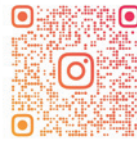
食を中心に安心して利用できる
店舗や宅配事業の展開をはじめ、
組合員、地域、行政や団体と連携
し、誰もが安心して暮らせる地域
づくりに組んでいます。



@COOPKOBKOHU



COOPKOBENET



COOPKOBEMEMU

初版発行日：2024年3月28日 第三版：2025年7月30日

イラスト：ままもり デザイン：橋口詩乃 制作：LFA食物アレルギーと共に生きる会 防災ハンドブックプロジェクトメンバー
当冊子内の文章・イラスト等内容の無断転載及び複製等の行為はご遠慮ください。