

# 災害時に備える 食品衛生

ねりま食品衛生だより第64号 平成30年3月20日発行

練馬区保健所 生活衛生課 食品衛生担当係 5984-4675 練馬地区 3992-1183 / 石神井分室 3996-0633

大規模な災害が発生した際には、ライフラインが破壊される場合があります。清潔な水、電気、ガスなどの確保が難しく、食中毒が発生しやすい状況となります。災害時の食中毒予防について、あらかじめ確認しておきましょう！

## 用意しておいた方がよいもの

### 1 水・食品

最低3日分、可能な限り1週間分程度を  
備蓄することが望ましいとされています。

水は飲料用だけでなく、手洗いや洗顔などの生活用としても必要です。飲料水は1人1日3リットルが目安です。浴槽の水を抜かないでよくと、トイレの排水等に使えます。

(注) 幼児がいる家庭では浴槽に落下しないように対策をとりましょう。

水、缶詰、レトルト食品、アルファ米、  
パックご飯、カップ麺、乾パン、  
お菓子(ビスケット、チョコレートなど)  
乳幼児がいる家庭：粉ミルク、離乳食、おやつ  
特別な食事が必要な人：アレルギー対応食、治療食



### 2 熱源

食品をしっかりと加熱調理するための必需品です。加熱調理は、食中毒の発生予防となります。

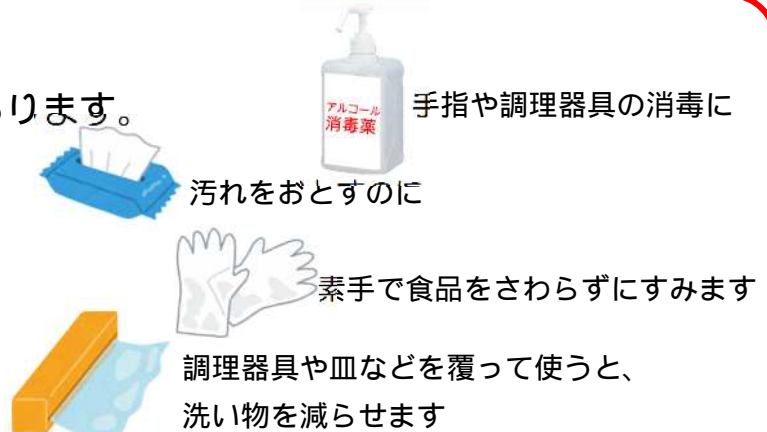
カセットコンロ 予備のガスボンベ 固形燃料



### 3 食器具・衛生用品

水を十分に確保できない場合があります。

消毒用アルコール  
ウェットティッシュ  
使い捨て手袋 ビニール袋  
包装用ラップ アルミホイル  
割り箸 使い捨て食器  
缶切り 栓抜き ナイフ



# 災害時の食品の取扱いについて

## 調理するとき

手を洗いましょう。  
できるだけ使い捨て手袋を着用しましょう。  
メニューはできるだけ加熱するものにしましょう。  
加熱調理後の食品を汚染しないようにしましょう。  
体調不良の時は調理・配膳をしないようにしましょう。  
消毒薬、洗剤等の誤飲を防止しましょう。



しっかり加熱！

調理前に一口大に切っておく

素手で盛り付けしない

## 食べるとき

手を洗いましょう。  
弁当など日持ちしないものは消費期限内であることを確認し、すぐ食べるようにしましょう。  
異常（異味、異臭、変色）を感じたら、食べないようにしましょう。  
食品は温度が上がらない清潔な冷暗所に保管するようにしましょう。  
食べ残した食品は、思い切って捨てましょう。



## 手洗いができないときは

ウェットティッシュ等で汚れを拭きとり、  
手指用消毒剤を手指全体にすり込み、  
自然乾燥させます。



具合が悪くなった場合には、早めに医療機関で受診しましょう。

## ローリングストックのススメ

ローリングストックとは、普段の生活の中で使う、ストック可能な食材を多めに購入し、賞味期限の古いものから順に使っていき、使った分を購入する、という方法です。

使う予定のものを購入するため無駄がなく、また、食品が常に循環するので期限切れがなくなる、というメリットがあります。