

## 日本災害食学会 「実食訓練の手引き」

災害に備えて食品を備蓄しているだけで安心していませんか。  
日頃より防災訓練として、炊き出しや試食を実施することは多いと思います。  
ここでの実食訓練とは、「災害時を想定した環境で、日頃備えている食品を使って1食分作って食べてみる」ことです。

その経過や結果をもとに、味・分量・好みを確認することで、乳幼児から高齢者までのすべての人が個々の身体に合った備えとして見直すことができ、私たちの命を安全・安心へと繋いでくれます。その進め方を「実食訓練の手引き」として示します。

### 1. 定義

「災害時を想定した環境で、日頃備えている食品を1食分作って食べてみること」とし、準備から後片付けを体験し評価、改善につなげるものとします。

### 2. 目的

平常時も災害時も変わらない食事ができるようにどんな工夫をしたら良いかを自分ごととして考え体験し、毎日の生活に活かしていくことを目的とし、食の面での防災対策のひとつとして以下の項目に留意します。

- (1) 調理法、衛生管理方法の確認
- (2) 食品の風味の確認
- (3) 食事としての量の確認
- (4) 水や熱源、備品(鍋、食器等)の確認
- (5) 準備、後片付け(ゴミ処理含む)の確認
- (6) 食品ロス対策
- (7) 避難生活長期化への備え
- (8) 購入価格の見直し
- (9) その他

以上の目的は、各自の判断に合わせて選択可能で、新たに設定もできます。

### 3. 方法

- (1) ローリングストックする→食べる→検討する→改善する のサイクルを回します。
- (2) 災害時に食べる方法で準備・調理し、一食分全部を食べ、後片付けます。
- (3) 平常時と災害時の両立を検討します。
- (4) 食べなれた常温食品や冷凍冷蔵庫内の食品を使用します。

- (5) 栄養バランス(食品の組み合わせ＝災害時献立)を検討します。
- (6) 備品 (カセットコンロ・ボンベ、ポリ袋、ラップ・ホイルなど)の活用を検討します。
- (7) 省燃料、省水に留意します。

#### 4. 想定される場面 (パターンを変えて何度でも実施可能)

- (1) 方法: 対面、リモート
- (2) 人数: ソロ、家族、職場、学校、地域(近所・町会・知人・繋がり他)、イベント等
- (3) 季節: 夏、冬 など
- (4) 時間: 朝、昼、夜 など
- (5) 想定時期: 翌日(冷蔵庫可)、3 日目(冷蔵庫可?)、7 日目(冷蔵庫不可)など

#### 5. 期待される効果

災害時に食べる食品は、日常の食品であり、非常食の場合でも食べなれていることが大事です。被災時には様々なストレスがある中で、食経験のない食品(初めて食べる)は更にストレスを増やすことになる可能性が高くなり、災害時には食べにくくなります。

- (1) 食べ慣れた食品は、一時的にも安心感を与えることができます
- (2) ストック(備蓄)している食品を、日常生活や防災訓練などで食べられる事ができます。
- (3) ローリングストックの『食べる』を促進して「買い足し」をすすめ、食品ロス(無駄)を減らすことができます。
- (4) 要配慮者の備えに繋がります。

#### 6. 留意事項

- (1) 実食訓練は、ローリングストックしていた食品を在宅避難時に活用するための訓練です。在宅避難をするには、住家の耐震性や冷蔵庫の固定など防災対策が必要となります。
- (2) 実施した内容について各自がそれぞれに合った方法で発信することで、受信側の皆さんの参考になり、食の面からの防災対策の推進・拡大に繋がります。
- (3) 本手引きは、在宅避難が対象ですが、要配慮者、避難所、職場、学校、施設などあらゆる対象に応用可能です。

#### 7. 実食訓練実践資料 (本手引きの付属資料)

- (1) チラシ事例
- (2) リモート実食訓練 スライド&台本 参考例
- (3) 対面実食訓練の事例
- (4) 実食訓練知っていますか

- (5) 食べチャレ(実食訓練)レシピ作成用資料
- (6) リモート実食訓練 アンケート報告書
- (7) 関連図 災害食の意味、ローリングストックから実食訓練
- (8) ポリ袋調理の手引き【(一社)日本災害食学会】 URL :  
<http://www.udri.net/sinsei/poly-back-tebiki2021.08.pdf>
- (9) 農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」 URL:  
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>
- (10) 新潟県柏崎地域振興局健康福祉部「いのちを守る 未来につなぐ 食のそなえリーフレット」 URL:  
[https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kashiwazaki\\_kenkou/20230323chiikihoken.html](https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kashiwazaki_kenkou/20230323chiikihoken.html)

発行 2025 年 8 月 24 日

(一社)日本災害食学会 災害食『実食訓練』開発プロジェクト

飯田和子、森下園子、川尻由美子、土田直美、佐藤楓、小崎詩織、別府茂  
オブザーバー：藤村 忍

日本災害食学会 URL

<http://www.mmjp.or.jp/TELEPAC/d-food/>

お問い合わせ先 災害食『実食訓練』開発プロジェクトチーム

[jishokukun@telepac.jp](mailto:jishokukun@telepac.jp)