

事務連絡  
平成30年8月1日

愛媛県及び松山市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課  
栄養指導室長

### 避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後20日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

## 避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
  - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
  - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
  - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
  - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
  - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
  - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
  - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

### 3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
  - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
  - (2) たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
  - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.9 mg 以上
	ビタミンB <sub>2</sub>	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（愛媛県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
 -対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について-

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 $\mu$ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性 8.0g未満/日、女性 7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること

事務連絡  
平成30年8月1日

岡山県、岡山市及び倉敷市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課  
栄養指導室長

### 避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後20日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

## 避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
  - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
  - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
  - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
  - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
  - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
  - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
  - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

### 3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
  - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
  - (2) たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
  - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.9 mg 以上
	ビタミンB <sub>2</sub>	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（岡山県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
 ー対象特性に応じて配慮が必要な栄養素についてー

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 $\mu$ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム (食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性 8.0g未満/日、女性 7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること



事 務 連 絡

平成 30 年 8 月 1 日

広島県、広島市、福山市及び呉市 衛生主管部（局）長 殿

厚生労働省健康局健康課

栄養指導室長

### 避難所における食事の提供に係る適切な栄養管理の実施について

被災以来、避難所の被災者に対する食事の提供に御尽力いただいているところではありますが、被災後 20 日余りを過ぎた現在においても、避難所によっては、依然としておにぎりや菓子パン等の摂取が中心で、肉類、魚類、乳類、野菜類等の摂取は必ずしも十分ではない状況も見受けられます。エネルギー・栄養素摂取不足の影響による栄養不良や体力低下が顕著になってくる時期にあることから、避難所生活の長期化を視野に入れ、避難所の被災者に対し、栄養不足の回避、生活習慣病の発症・重症化予防、生活の質の向上等のために、日中の作業量や健康・栄養状態等を踏まえた食事の提供や評価を行うなど、適切な栄養管理を図る体制の整備が急務となっています。

については、今般、別紙のとおり、避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項をお示ししますので、管理栄養士等行政栄養関係者の関与の下、地域や避難所の実情を十分に考慮し、食事回数や食事量の確保・調整を行い、適切な栄養管理に努めてくださいますようお願いいたします。

(別紙)

## 避難所における食事の提供や評価等に係る留意事項について

避難所生活の長期化が見込まれる中で、避難所を利用する被災者（以下「利用者」という。）の健康・栄養状態等に配慮し、食事の提供や評価等、適切な栄養管理を行うに当たっては、以下の点に留意すること。

- 1 利用者の健康・栄養状態やニーズに応じた食事の提供及び評価
  - (1) 各避難所における食事の提供等の調整者を決め、食事の供給の過不足の状況や利用者の食事に関するニーズ等を把握し、栄養的な配慮がなされた食事を継続的かつ安定的に提供できる体制を確保すること。なお、食事の提供等の調整に当たっては、管理栄養士等行政栄養関係者が関与すること。
  - (2) 避難所における食事の提供のための栄養量の算定をはじめ、提供計画の立案に当たっては、利用者の性別及び年齢構成のほか、日中の作業量（片付け作業等）を把握するよう努めること。
  - (3) 提供する食事については、多様な食品を組み合わせ、主食、主菜、副菜を基本にバランスの取れたものとなるよう努めること。特に、野菜・果物、牛乳・乳製品、魚等は不足となりやすいので注意すること。
  - (4) 計画どおりの食事が提供されているかについて、日々確認を行うこと。提供した食事については、残食量、利用者の摂取状況等を観察・評価し、必要に応じ、提供量及び食事内容を定期的に見直すこと。
  - (5) 高齢者や病者等、個別対応が必要な利用者については、健康・栄養状態や食事に対するニーズの把握を定期的に行うとともに、特殊栄養食品の活用も含め、適切な支援を行うこと。なお、治療を目的とした栄養管理が必要な利用者には医療機関での専門的支援につなぐ体制を確保すること。
- 2 健康・栄養管理のための情報提供等
  - (1) 糖尿病や高血圧等、食事管理の必要な利用者が食事の内容や量の調整ができるよう、食事のエネルギー、食塩相当量等の含有量の表示を通じた情報提供やエネルギー量の異なる選択メニューの導入など、できる限り工夫すること。
  - (2) 利用者が適切な体重を維持できるように、提供する食事のエネルギーの調整を図るとともに、健康管理の観点から、避難所に体重計を用意するなどし、利用者自身が計測できる環境づくりに努めること。

- (3) 避難所での食事の提供以外に、利用者自身が食品を購入できる環境にある場合には、避難所で提供される食事で不足しがちな食品を推奨するなど、健康管理につながる情報の提供につとめること。

### 3 その他

避難所生活の長期化が見込まれる中、利用者の栄養管理を適時かつ適切に行う必要がある一方で、栄養に係る通常業務の体制確保も求められることから、他県等の行政栄養士の派遣協力が必要な場合は、県から厚生労働省健康局健康課栄養指導室に対し、派遣に関する調整を依頼すること。

(参考) 避難所における食事の提供の評価・計画のための栄養参照量について

- 1 本参照量は、避難所生活が長期化する中で、栄養素の摂取不足を防ぎ、かつ生活習慣病を予防するため、栄養バランスのとれた適正量を安定的に確保する観点から、食事提供の評価を踏まえた計画の決定のための目安となる量として提示するものである。
- 2 本参照量は、平時において給食管理を目的として日本人の食事摂取基準（2015年版）を用いる場合の概念をもとに、以下の（1）～（3）を基本的考え方として設定することとした。
  - (1) エネルギー摂取の過不足については、利用者の体重の変化で評価することとなるが、参照量については、避難所ごとで利用者の年齢構成や活動量が異なることを勘案し、身体活動レベルⅠとⅡの推定エネルギー必要量を用いて算出し、幅を持たせて示すこととした（表1）。
  - (2) たんぱく質、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>及びビタミンCについては、栄養素の摂取不足を防ぐため、推定平均必要量を下回る者の割合をできるだけ少なくすることを目的とする。特に、たんぱく質については、体たんぱく質量の維持に十分な量を考慮して、参照量を設定することとした（表1）。
  - (3) このほか、特定の対象集団について、栄養素の摂取不足を防ぐため配慮を要するものとしてカルシウム、ビタミンA及び鉄について、また、生活習慣病の予防のため配慮を要するものとしてナトリウム（食塩）について、それぞれ配慮すべき事項を設けることとした（表2）。

なお、利用者の年齢構成等が把握できる場合は、平時と同様、食事摂取基準を活用することになるので、対象特性別の参照量は示さないこととした。

表1 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
－エネルギー及び主な栄養素について－

目的	エネルギー・栄養素	1歳以上、1人1日当たり
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800～2,200 kcal
栄養素の摂取不足の回避	たんぱく質	55 g 以上
	ビタミンB <sub>1</sub>	0.9 mg 以上
	ビタミンB <sub>2</sub>	1.0 mg 以上
	ビタミンC	80 mg 以上

※日本人の食事摂取基準（2015年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の値を基に、平成27年国勢調査結果（広島県）で得られた性・年齢階級別の人口構成を用いて加重平均により算出

表2 避難所における食事提供の評価・計画のための栄養の参照量  
 -対象特性に応じて配慮が必要な栄養素について-

目的	栄養素	配慮事項
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量が最も蓄積される思春期に十分な摂取量を確保する観点から、特に6～14歳においては、600mg/日を目安とし、牛乳・乳製品、豆類、緑黄色野菜、小魚など多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミンA	欠乏による成長阻害や骨及び神経系の発達抑制を回避する観点から、成長期の子ども、特に1～5歳においては、300 $\mu$ g RE/日を下回らないよう主菜や副菜(緑黄色野菜)の摂取に留意すること
	鉄	月経がある場合には、十分な摂取に留意するとともに、特に貧血の既往があるなど個別の配慮を要する場合は、医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の予防	ナトリウム(食塩)	高血圧の予防の観点から、成人においては、目標量(食塩相当量として、男性 8.0g未満/日、女性 7.0g未満/日)を参考に、過剰摂取を避けること