

# アレルギーのあるお子様をもつ方

## 災害に備えて 備蓄していますか？



### 大規模災害に備え、平時からの “家庭備蓄”が推奨されています

災害時には、物流機能の停滞により、アレルギーの対応食品や常用薬が手に入りにくくなることが想定されます。

**東日本大震災**では、半数以上の方がアレルギー対応食品を1週間以上にわたり入手できませんでした。

地域によっては1か月以上入手できなかった場合もありました。



### どのくらい備蓄すればいいの？ アレルギーがある方は

# 2週間分

アレルギー対応食品などの特殊食品は、行政での備蓄も多くありません。

そのため、**平时から食品と常用薬を2週間分**備蓄することが推奨されています。

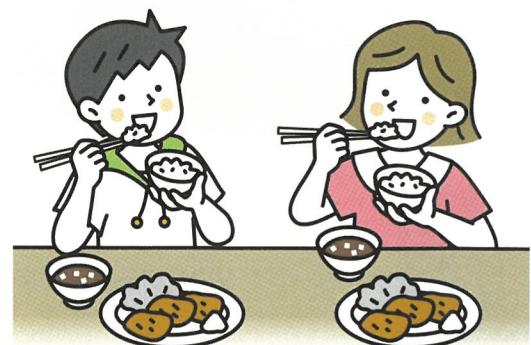
## ローリングストックってなに？

**ローリングストック**とは、普段使いの食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限の古いものから消費し、その分買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。

災害時に初めて備蓄食品を食べてみると味が合わないこともしばしばあります。

一度食べておき、アレルギー反応の有無だけでなく、味や形状、食べやすさを確認しましょう。定期的に口にしておくことで非常時でも**安心できる食べ慣れた味**になります。

また、甘いものを補食として用意しておく、非常時でもこころの安定につながります。



# 備蓄食品を選ぶ3つのポイント

※令和8年4月時点

## 1 アレルギー表示を徹底的に確認！

「特定原材料不使用」や「アレルギー対応」などの明確な記載があるか確認しましょう。ただし、これらの表示があっても、必ず詳細な原材料表示を確認することが重要です。

### 特定原材料(義務表示) 9品目



### 特定原材料に準ずるもの(推奨表示) 20品目



## 2 どんな種類があるか見てみよう！

アレルギーに対応した非常食が増えています。特定の製品だけに頼らず、お子様の**発達**に合ったものを**数種類**選びましょう。

## 3 窓口を確認しておこう！

住んでいる地域にどのような備蓄がされているか、アレルギーの相談窓口はどこかなどを知ることが大切です。**市町村のホームページ**や**乳幼児健診**等の際に担当窓口を確認しておきましょう。

記入してみよう

問い合わせ先

市・町・村

## 周りの人にアレルギー情報を伝えることも大切！

お子様のアレルギー情報を記載した「**アレルギーゼッケン**」や**カード**を用意し、非常時に身に付けさせることで周囲の**理解・協力**が得やすくなります。

避難所での**誤食事故**を防ぐのにも重要です。



※福島県健康づくり推進課のHPでアレルギーカードがタウンロードできます

乳 アレルギー  
があります



アレルギー  
があるのか。  
気を付けよう！