

〈避難所における食事提供の計画・評価のために目標とする栄養の参照量設定等の
ねらいと考え方〉

○被災直後1ヶ月以内（緊急期）、1～3ヶ月、3～6ヶ月、6ヶ月以上のステージで、対策を整理 →ステージごとに事務連絡で提示 ○現場である程度の制度が確保できる方法で食事のアセスメントを実施することが必要 →県の調査結果を活用	1ヶ月以内	・ 水分およびエネルギーの確保
	1～3ヶ月	・ 最低限の必要量の確保（体内貯蓄期間が短い栄養素の補給を優先） →エネルギー、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンC ・ 食事回数、食事量の確保 ・ 栄養素添加物食品（強化米など）の利用も視野に入れる
	3～6ヶ月	・ 対象特性に応じた栄養素の摂取不足への配慮 →カルシウム、ビタミンA、鉄 ・ エネルギーや特定の栄養素の過剰摂取への配慮 ・ 主食、主菜、副菜が揃う食事の確保
	6ヶ月以上	・ 生活習慣病の一次予防への配慮 ・ 各人の健康課題に対応した主食、主菜、副菜が揃う食事の確保

H23/3/11
震災発生

情報の収集、対応

4月

【平成23年4月21日 事務連絡】

避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について

- ・ 避難所の厳しい食事状況を踏まえ、必要な栄養量を確保できる安定的な食事提供体制の整備
- ・ 被災後3ヶ月以内を目途に、食事提供の目標とする量として設定
- ・ エネルギーとともに、この時期に特に不足しやすい栄養素を抽出
- ・ 指標は、食事摂取基準の推定平均必要量（EAR）と推奨量（RDA）を基本に検討
- ・ 日本人の食事摂取基準（2010年版）で示されているエネルギー及び各栄養素の基準値をもとに、平成17年国勢調査結果で得られた年齢階級及び性別の構成をもとに、荷重平均により算出

6月

【平成23年6月14日 事務連絡】

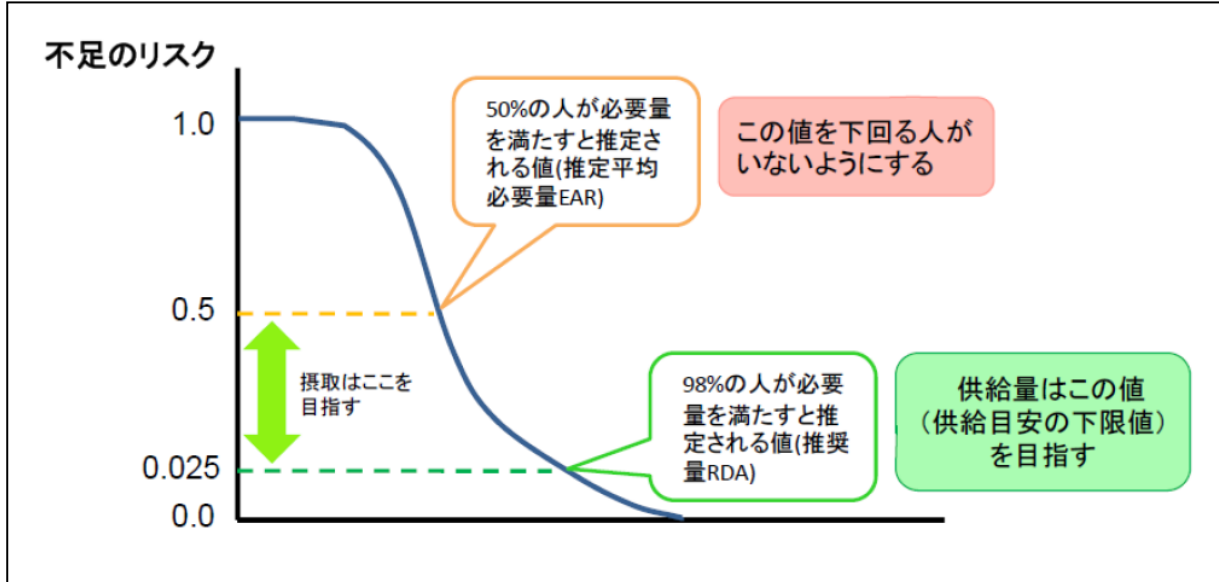
避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について

- ・ 避難所生活が長期化する中で、栄養不足の回避とともに、生活習慣病の予防・改善、生活の質の向上のための食事提供体制の整備
- ・ 被災後3～6ヶ月以内を目途に、食事提供の目標とする量として設定
- ・ 被災後3ヶ月以内で不足しやすい栄養素として抽出された栄養素以外について体内貯蔵期間等を考慮し追加
- ・ 避難所ごとで利用者の栄養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、幅を持たせた数値として提示
- ・ 避難所生活が長期化する中で、利用者の健康・栄養状態に配慮した食事提供に係る栄養管理の留意事項を提示

避難所における食事提供の計画・評価のために当面の目標とする栄養の参照量について

(平成23年4月21日 事務連絡)

○栄養の参照量(被災後1～3ヶ月)の設定に当たっての指標の考え方



* 食事摂取基準におけるEARはたんぱく質、ビタミンCなど栄養素によって数値の意味合いが異なることを理解した上で活用

- ・ たんぱく質: 窒素出納実験により測定された良質たんぱく質の窒素平衡維持量をもとに算定
- ・ ビタミンC: 心臓血管系の疾病予防効果や有効な抗酸化作用が期待できる血漿ビタミンC濃度を維持する摂取量をもとに算定

避難所における食事提供の計画・評価のために
当面の目標(被災後3ヶ月まで)とする栄養
の参照量

(1歳以上、1人1日当たり)

エネルギー	2,000 kcal
たんぱく質	55 g
ビタミン B1	1.1 mg
ビタミン B2	1.2 mg
ビタミン C	100 mg

* 日本人の食事摂取基準(2010年版)をもとに算出

【参考】

	対象特性別(1人1日当たり)			
	幼児 (1-5歳)	成長期 I (6-14歳)	成長期 II・成 人(15-69歳)	高齢者 (70歳以上)
エネルギー (kcal)	1,200	1,900	2,100	1,800
たんぱく質(g)	25	45	55	55
ビタミン B1(mg)	0.6	1.0	1.1	0.9
ビタミン B2(mg)	0.7	1.1	1.3	1.1
ビタミン C(mg)	45	80	100	100

避難所における食事提供に係る適切な栄養管理の実施について

(平成23年6月14日 事務連絡)

○被災後3ヶ月以降の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	栄養量
エネルギー摂取の過不足の回避	エネルギー	1,800-2,000 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 B1	0.9 mg 以上
	ビタミン B2	1.0 mg 以上
	ビタミン C	80 mg 以上

* 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設定

[対象特性に応じて配慮が必要な栄養素]

目的	栄養素	対象特性に応じた配慮事項(一部抜粋)
栄養素の摂取不足の回避	カルシウム	骨量の蓄積の観点から、特に 6-14 歳に 600mg/日を目安とし、多様な食品の摂取に留意すること
	ビタミン A	成長阻害等を回避する観点から、特に 1-5 歳に 300 μ gRE/日を下回らない量とし、主菜や副菜の摂取に留意すること
	鉄	月経がある者で貧血の既往歴がある者は医師・管理栄養士等による専門的評価を受けること
生活習慣病の一次予防	ナトリウム(食塩)	高血圧予防の観点から過剰摂取を避けること

○避難所における食事提供に係る栄養管理の留意事項

- 避難所生活が長期化する中で、利用者の健康・栄養状態等に配慮し、食事提供において留意すること。
 - 利用者の状況やニーズに応じた食事提供
 - 安全かつ栄養バランスのとれた食事提供
 - 健康・栄養管理のための情報提供及び環境整備
 - 適切な栄養管理を行うための管理栄養士・栄養士の確保
- 継続的に1回100食以上を提供する場合は、健康増進法に基づく特定給食施設における栄養管理の基準(健康増進法施行規則第9条各号)を参考に、適切な栄養管理を実施するよう努めること。