

【輪島市】炊き出しチェックシート

輪島市での食事支援をご検討いただき誠にありがとうございます。

長期に及ぶ避難生活において、被災者の方々の健康状態を保つためにも、温かく栄養のある食事は大変ありがたい存在です。一方で、現在市内では、新型コロナウイルスやインフルエンザ、ノロウイルスなど感染症の発生もみられます。

つきましては、感染症および食中毒予防のため、以下のことを必ず守ってご支援くださいますようお願いいたします。

【現地入り前の準備】

◆持参物

- 調理機材**
例：五徳、ガスボンベ、調理器具、水、配膳用の食器・箸、テーブル等
- 衛生用品**
ニトリル手袋、不織布マスク、ヘアキャップ、エプロン、アルコールスプレー等
- その他**
提供されるメニューに応じた食材やその他必要なものはすべてご自身でご準備ください

◆栄養面

（１）献立の内容をご確認ください

- 加熱していない食品の提供は避ける**
※生野菜(きゅうり、トマト、レタス等)、刺身、生肉、カットフルーツなど
- 主食（ご飯、麺、パンなど）だけなど、特定の食品に偏らないよう工夫をする
- 献立内容は、無理なく作ることができる内容にする。（時間、人数、品数など）
- 水の使用が制限されているため、洗浄済みの食材やカットした食材が望ましい

（２）便秘・下痢の予防のため

災害後のストレスや生活環境の変化、食物繊維の不足等で便秘や下痢になる方が増えます。

- 野菜など食物繊維を多く含む食品の提供に配慮する
- 食事だけでなく、お茶や水など水分補給が行えるように、飲み物の提供も図る

（３）倦怠感・疲労感の予防のため

被災後のストレスや生活環境の変化等で、食欲不振に陥り、体力の低下や倦怠感などを訴える方が増えます。

- 提供される食事に、野菜なども含め、いろいろな食品が使用されるよう工夫する
※栄養バランス、微量栄養素が摂取できる献立になっている

(4) 貧血予防のため

ごはん、おにぎり、パン等の主食が中心となった食事では、鉄やたんぱく質が不足し、貧血になる方もいます。

- 肉や魚、大豆製品など、たんぱく質を含むメニューを検討する
- 鉄分を含む食品や、鉄分を強化した食品を提供するなどの配慮を行う

(5) 風邪予防のため

避難所生活等で体力が低下し、風邪にかかりやすくなります。体力回復に必要なたんぱく質の摂取を心がけたメニューの検討をお願いいたします。

- 肉や魚、大豆製品など、たんぱく質を含むメニューを検討する
- ビタミン類が補える食品の提供を工夫する

【現地での作業】

◆衛生面

(1) 身支度の準備および確認をしてください

- 着衣の汚れやゴミの付着がないか確認する、長い髪は束ねるなど異物混入の対策をする
- 爪は短く切っている。調理、配膳時は、手袋を着用する
- 不織布マスクを着用すること。鼻まできちんと覆う
- 下痢、発熱など体調が悪い人、手指に傷や化膿がある人は調理、配膳を行わない**
※調理、配膳の前に、下痢、発熱、手指に傷がないか健康チェックをしてください

(2) 手洗いを行ってください

- 調理前、食事提供時、トイレ後には、ハンドソープでよく手を洗い、消毒液を使用する
- 十分な水が確保できない場合は、ウェットティッシュでよく拭いた後、アルコール消毒を行うこと
- 手がきれいにできない場合は、食品に直接手でふれないよう使い捨て手袋などを使用し、手袋をした後アルコールスプレーを全体にかける
- 調理中も、こまめに消毒することを心掛ける
※調理台にアルコール消毒薬をおく

(3) 調理を始める時に

- 清潔な調理場（清潔な水を利用する、害虫がない）で調理をする
- 作業台はアルコールを使用して拭く
- 下処理用の作業台と加熱調理済みの作業台が混ざらないよう調理場所の導線を工夫する

- 炊き出しにより発生したゴミは持ち帰る
- 調理場所は、空気がこもらないように換気をする
- 調理器具は使用後や作業が変わるごとに、洗浄と消毒を行う。
- まな板、包丁など調理器具と食器は、全面を流水で洗浄する。その後、器具の水気を除き、乾いた状態でアルコール消毒する（可能であれば 80℃、5 分間以上の加熱殺菌する）。清潔な保管庫を用いるなどして衛生的に保管されたものを用いる。
- 調理器具や食器は使う直前までフタや布を被せるか、清潔なビニール袋等に入れておく
- 下処理(特に生の肉・魚)と加工調理済み食品の調理器具（包丁・まな板・ざるなど）を分ける
- 調理器具を原材料と調理済み食品用に分ける。これが困難な場合、調理済みの食品用を使用する前に必ず洗浄と消毒を行う
- 食品は中心部までしっかり加熱をする
- 食べ物に手で直接触れない。おにぎりは、素手ではなくラップや使い捨て手袋でにぎる
- 調理用ボウルやお皿等はラップを敷くなど、できるだけ汚さないよう工夫する
- 食器はなるべく Disposable 食器を用い、配膳直前に出すことを心掛ける
- 屋外テントなどで食品を保管する場合は、直接地面に置かず、床から 30cm 以上の場所で保管する。難しい場合は、床や地面にダンボールなどを敷き、その上に置く
- 冷蔵品や冷凍品は、クーラーボックス（保冷剤入り）に保管する
- 常温保存食品は、直射日光の当たらないところに保管することを心掛ける
- 生鮮食品(肉・魚・野菜・果物・乳製品等)は、安全で衛生的(外観・色・におい等が適切)であるか確認を行う
- パッケージされた加工食品は、消費期限内、パッケージの破損がない、保管条件が製品の指示に従っているか確認をする
- 穀類や豆などの乾物は、安全で衛生的(外観・色・におい等が適切、虫がついていない、パッケージの破損がない)である確認をする
- 調理・配膳をする人と避難者が使用するトイレはなるべく分けるようにする

(4) 食品の提供にあたって

- 食品は温度が上がりにくい場所に保管する
- コンロのそばに食材を置かないよう配慮する
- 配膳時、65 度以上で 10 以上再加熱を行う**
- 調理後、概ね 2 時間以内に食べることができるよう配食する**
- 食べ残した食品は、すぐに捨てるように啓発を心掛ける
- 消費期限を明記する。（期限は最終加熱後から 2 時間以内の時間）**

案内の記載例：1 月 16 日 16 時に最終加熱したもの

※案内の記載例

【お願い】

1 月 16 日（火）午後 18 時まで

お召し上がりください