

災害時の食について

～日本災害食の認証制度と宇宙日本食との連携～

はじめに

災害に備える食品は、非常食・災害食などと言われます。一般社団法人日本災害食学会は災害食を以下の3つに定義しています。

- ①「いつものように食べることができない時の食のあり方」という意味で災害食を考え、避難所や自宅で被災生活をする高齢者や乳幼児、障害者や疾病患者など日常の社会においても特定の食事を必要とする人々、さらに救援活動に従事する人々など、被災地で生活、活動するすべての人々に必要な食をいう。
- ②日常食の延長線上にあり、室温で保存できる食品及び飲料はすべて災害食となりうる。
- ③加工食品（飲料を含む）及び災害時に限定された熱源、水により可能となる調理工夫も含める。

大きな災害が発生すると物流機能が停止し、店頭で食品が手に入りにくくなります。また、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止した場合は、日常生活とはかけ離れた環境で生活しなければなりません。そのような時でも、災害食を備え、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事がとれることが理想的です。さらに、被災時でも、毎日変化に富んだおいしい食事があれば、前向きな思考が湧いてくると言われています。

今回は、災害食について日本災害食認証制度を紹介するとともに、常温で長期保存が可能など災害食に必要な特性と類似点がある宇宙日本食との連携についても紹介します。

長期保存が可能な食品と日本災害食認証制度

災害食は災害に備える食品の総称で、日本災害食学会による定義は上述のとおりです。従来の非常食は、長期保存性と災害直後の栄養摂取に重点を置いているため、多彩な需要に応えきれない場合があります。これに対して「普段の様に食べることができない時の食のあり方」という意味で考案されたのが「災害食」という概念です。非常食には明確な定義はありません。

日本災害食学会は、災害食に必要な条件を整理し、消費者の商品選択に資するとともに、食の備蓄推進を目的として、「日本災害食認証制度」を設けました。認証された食品には認証ロゴマーク（図1）及び固有の認証番号が付与されます。食品に対する認証基準を表-1、配慮事項を表-2にまとめました。



図1 「日本災害食」認証ロゴマーク

表-1 日本災害食 認証基準（抜粋）

項目	内 容
食品の範囲	(1) 日本人の食生活において馴染みがあり，かつ災害時に有用な食品（サプリメント等を含む）であること。 (2) 下記のいずれかの条件で喫食できること。 ①そのまま喫食できる ②温めれば喫食できる（発熱剤が付いている） ③注水すれば喫食できる ④注湯すれば喫食できる ⑤温めれば喫食できる（熱源が必要である）
品質	(1) 常温で輸送，保管，販売できる製品であること (2) 1年以上の販売実績があること
保存性	(1) 常温で6か月以上の賞味期間があること。 (2) 以下のいずれかの方法で，賞味期間を保証すること。 a. 実賞味期間を保証できる保存試験を実施。実施機関は(3)に規定する機関または品質保証体制が確立されている自社の試験部門とする。 b. 加速試験など，期間を短縮して保存試験を実施する場合は，加速率の根拠を示すこと。 c. 賞味期間を科学的または合理的に説明できる場合は，保存期間の短縮又は保存試験の一部（又は全部）を省略することができる。 (3) 保存試験等において検査を実施する機関は，以下のいずれかの基準を満足すること。 a. 食品衛生法に基づく登録検査機関であること。 b. 健康増進法に基づく登録試験機関であること。 c. JAB（公益財団法人日本適合性認定協会）から（ISO/IEC 17025 試験及び校正を行う試験所の能力に関する一般要求事項）に基づき試験所認定を受けた機関であること。

表-2 日本災害食 配慮事項（抜粋）

項目	内 容
栄養面	災害時に不足しがちなエネルギー・栄養素（たんぱく質・ビタミン・ミネラル等）に配慮することが望ましい。 参考資料：避難所における食事提供の計画・評価のために当面目標とする栄養の参照量（一歳以上，一人一日当たり） 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 平成 23 年 4 月 21 日事務連絡 厚生労働省健康局総務課 生活習慣病対策室
役立ち度	災害時の役立ち度に配慮があることが望ましい。 役立ち度は，喫食方法のほかに，被災者の生活，活動の内容にも考慮が必要である。 要配慮者 乳幼児，アレルギー患者，妊産婦，高齢者，栄養不良者，病者，障害者等 災害時救済活動者 災害時に消火，救出，医療，応急復旧，避難所の運営などの初期対応に携わる活動者

日本災害食と宇宙日本食の連携

日本災害食学会と国立研究開発法人宇宙航空研究開発機構（JAXA）は、宇宙食と災害食には常温での長期保存可能など、その必要な特性に多くの類似点があることに着目し、「宇宙日本食」を「日本災害食」としても利用出来るよう、認証制度を整備しました。

「宇宙日本食」に認証された食品を「日本災害食」の認証を得るために申請された場合、両制度における共通の審査項目については、審査の省略や審査手数料の軽減がなされます。

日本災害食の要求事項の一部抜粋を表-3 にまとめました。

表-3 日本災害食の要求事項（一部抜粋）

要求事項	日本災害食として認証を受けるために、以下の要求を満足すること。 なお、宇宙日本食に認証済みの食品（以下、「宇宙日本食認証品」という）として認証を受ける場合は、JAXA が宇宙日本食の審査の過程で確認済みの日本災害食の要求項目については、審査対象外とする。
品質	(1) 常温で輸送、保管、販売できる製品であること。 (2) 1 年以上の販売実績があること（宇宙日本食認証品は不要とする）
認証期間	認証期間は 5 年間とする。但し、宇宙日本食認証品については、認証期限を宇宙日本食と同一とし、宇宙日本食の認証が終了した場合は日本災害食の認証も終了するものとする。

おもいやり災害食認証制度

「おもいやり災害食認証制度」とは、一般社団法人健康ビジネス協議会が日本災害食の認証食品の中で、被災地で生活する人々の健康をおもいやり、食品の栄養、食形態に配慮した食品を認証する制度です。「日本災害食」に認証された食品のうち、以下の①～④を認証対象項目として、協議会が審査・認証を行います。「おもいやり災害食」に認証された食品には、以下の認証マーク（図 2）を表示することが出来ます（必ず「日本災害食」認証ロゴマークと併せて表示）。

①低たんぱく質

商品のたんぱく質含量が通常の同種の食品の含量の 50 % 以下であること。

②特定原材料等〇〇品目中××品目不使用

消費者庁の「食品表示基準」で定める特定原材料及び特定原材料に準ずるもの 28 品目のうち 1 品目以上を使用せずに製造等した食品であること。

③性状・形状調整

次のいずれかの表示が認められていること。

- (1) 消費者庁のえん下困難者用食品に係る特別用途食品
- (2) 日本介護食品協議会のユニバーサルデザインフードロゴマーク
- (3) 農林水産省のスマイルケア食の黄マーク

④水分・電解質補給サポート

高齢者、小児等の水分・電解質の補給をサポートするものであり、以下の全てに当てはまること。

- (1) 商品 100 g 又は 100 ml 当たり食塩相当量として 0.1 g 以上、1.5 g 以下(ナトリウム

イオンとして 40 mg 以上 590 mg 以下）を含有する飲料，おかゆ及びそれに準ずる性状であること。

- (2)電解質（ナトリウムイオン，カリウムイオン，塩素イオン，塩基）の組成は，規定濃度の下限值以上であること，又は消費者庁より病者用食品に係る特別用途食品のうち水分・電解質補給ができる旨を表示することを許可されていること。

＊塩基とは，クエン酸イオン，乳酸イオン，酢酸イオン等を指す。



図2 「おもいやり災害食」認証マーク

「日本災害食」，「おもいやり災害食」認証申請については，各団体のウェブサイトには手続き方法が掲載されています。

災害に備える

大きな災害が発生し，物流機能やライフラインが停止した場合，日常に戻るまでには数か月かかると言われています。各省庁や各自治体では，最低でも3日分，できれば1週間分の備蓄品（家族の人数分）を家庭内で備えることを推奨しています。安心して暮らすためには食品の家庭備蓄を非日常のものと考えのではなく，日常の一部として普段から無理なく楽しみながら取り入れていくことが大切です。

家庭備蓄の一つとしてローリングストックという方法があります。普段の食品を少し多めに買い置き，賞味期限を考えて古いものから消費し，消費した分を買い足すことで，常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状況を保つための方法です。

おわりに

常温で長期保存できる食品は，日常の食品として使用するとともに，災害時に頼れる災害食として大変有用です。弊財団では，食品の賞味期限設定に必要な保存試験のご相談，試験を承っております。日本災害食の認証申請をご検討の際も，是非お気軽にご相談ください。

参考文献(参考資料)

- 1) “日本災害食 認証基準（2020.08.09 改定）”. 一般社団法人日本災害食学会.
http://www.udri.net/download/ninsho_kijunJDFS.pdf（参照 2025-10-09）
- 2) “おもいやり災害食認証制度実施要領”. 一般社団法人健康ビジネス協議会.
https://kenbikyoku.jp/PDF/ef/ef_YORYO.pdf（参照 2025-10-09）
- 3) “災害時に備えた食品ストックガイド（平成31年3月）”. 農林水産省.
<https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook/pdf/guidebook-3.pdf>
（参照 2025-10-09）