

# ぐんま食の安全情報



食の安全に関する様々な情報をお届けします 群馬県食品・生活衛生課 令和8年3月発行 Vol.221

## 東日本大震災から15年・・・あなたの備えは大丈夫ですか？

この節目の日に先立ち、1月に食品備蓄をテーマとして食品安全セミナー「知って備える食品安全」を開催しました。震災当時、被災者の栄養支援にあたった管理栄養士を講師に迎え、被災時に陥る状況を見通した日頃からの備えについて具体的にお話いただきました。今回はそのセミナーの様子と、今なお残る原発事故の農林水産物等への影響についてお伝えします。

### セミナーの内容から、一部をご紹介します



【講師】川尻由美子氏  
(一般社団法人日本災害食学会 理事)

こんなことも紹介されました！

アルファ化米の“白米”は備えておきたい基本アイテム。いろいろと食べやすくアレンジもできる！



たとえば、水の代わりに野菜ジュースで戻して「チキンライス風」に

こんな利点がある！

- 飽きずに食べられる
- 水を飲用や他の用途に使える
- 栄養も強化できる

### 被災時に陥る状況① 衛生を保つのが困難に

ライフラインが停止

断水 → 手洗い・洗浄 ×  
停電 → 冷蔵庫・加熱 ×  
ガス停止 → 加熱 ×



だから備えておこう！

- 手や食器を拭くために使うウェットティッシュも多めに備蓄！
- 手や食器を汚さずに食べられるようにするためのラップや食品用ポリ袋、割り箸なども備蓄！

### 被災時に陥る状況② 食事が炭水化物に偏る

だから備えておこう！

発災直後は「命をつなぐ」ことが最優先なので、とりあえず水分とエネルギーが補えれば何とかありますが、ずっとそれだけだと次第に体調を崩してしまいます。



- たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が補える食品も備蓄！
- いつも食べていて、多少日持ちするものを、買い足して消費しながら備える『ローリングストック』だと実践しやすくしてお勧めです！



おさかなワインナー

注目!

ここで紹介したものは講演内容のほんの一部です。

詳細は、3月18日(水)まで群馬県ホームページでご覧になれます！

群馬県ホームページのトップページ  
最上部の検索キーワード

食品安全セミナー

知って備える食品安全

### おすすめ資料

『要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド』  
(農林水産省発行)

- ✓ 食物アレルギーのある方
- ✓ 介護・療養食が必要な方
- ✓ 妊産婦・乳幼児 など

一般的な支援物資の食料が食べられない人の、備えのポイントがまとめられています。



←ここからも見られます

一般の人向けストックガイドもあります ↓



乳幼児・高齢者・食への難関(むねごと)・熱心な心(こころ)が伝わった方・個別相談(個別)・お問い合わせ(お問い合わせ)のガイド

農林水産省

# 「実食訓練」をしておきましょう！

「実食訓練」とは、災害時に行う方法で準備・調理し、一食分を全部食べ、後片付けまで行う訓練のこと。  
(セミナー資料より)

災害時は様々なストレスや制約がかかります。そのような中、せっかく備蓄していた食品の調理の仕方に困ったり、食べづらかったりしては、更にストレスが増えてしまいます。災害時に食べる食品は、食べ慣れていることが大切です。

馴染みのある、おいしいものを食べると、一時的にでもホッとできますからね。



## まずは自宅でやってみよう！

いつもの食材を、ライフラインが止まった想定で食べてみましょう。



① 災害時の食事を考えるための  
**群馬県防災レシピ**

どのようなもので、どのように作るかは、「群馬県防災レシピ」が参考になります。

ここからも見られます

群馬県防災レシピ  
群馬県防災協会  
フードチーム

## 地域でも！

地域の防災訓練をするときに、期限が近くなった備蓄食を使ってみんなでやってみましょう。備蓄食の期限チェックも兼ねられます。

## 放射性物質の影響について

東日本大震災による原子力発電所の事故により、県内の農林水産物等にも放射性物質の影響がありました。15年たった今でも、出荷制限・出荷自粛の対象となっている品目や区域があります。

東日本大震災による原子力発電所の事故により、県内の農林水産物等にも放射性物質の影響がありました。15年たった今でも、出荷制限・出荷自粛の対象となっている品目や区域があります。

たとえば、野生のクマ・イノシシ・シカ等の肉は、県内全域が出荷制限の対象となっています。**駆除しても食肉として出荷・流通はされません。**ただし、シカ肉に限り、県が定める出荷・検査方針に基づき管理されるものについて、出荷制限が一部解除されています。



群馬県内の最新情報は、県のホームページで確認できます



出荷制限・自粛区域



野生のきのこ・たけのこ・山菜類などを出荷したり、インターネットで売買したりする場合は、採取地域を確認しましょう！

県では安全・安心を確かなものにするために、出荷制限・自粛の対象になっていない農産物等も含めて、計画的な放射性物質検査を続けています。

## 群馬県産農林水産物の放射性物質検査結果 (令和7年4月～11月)

区分	検査件数	基準超過件数	検査対象
農産物	17件	0件	野菜、果実、米、麦など
野生山菜類	40件	0件	ふきのとう、たけのこ、わらび、たらめ
栽培きのこ類	71件	0件	しいたけ、マイタケ、なめこ
野生きのこ類	11件	0件	タマゴタケ、マイタケ、ハタケシメジなど
水産物	53件	0件	河川や養魚場のアユ、ニジマス、ヤマメなど
野生鳥獣肉	42件	7件	イノシシ、ニホンジカ、ツキノワグマ、ヤマドリ

内訳：ツキノワグマ 6件 ニホンジカ 1件

検査結果の詳細はこちら！



検査結果詳細

県では、個別の検査依頼は受け付けておりません。



### 食の安全に関する

タイムリーな情報をあなたのスマホ・PCにお届けします。

©群馬県 ぐんまちゃん



### 受け取るための2ステップ



① 群馬県デジタル窓口 友だち追加



② 食の安全情報を受け取る設定をする

XとFacebookでも発信しています



本紙の感想や食品安全に関する質問・相談などは、こちらへ。

「ぐんま食の安心ほっとダイヤル」

TEL：027-226-2424

FAX：027-243-3426

メール：shokuseika@pref.gunma.lg.jp

〒371-8570前橋市大手町1-1-1

群馬県 食品・生活衛生課 食品安全推進室