

# 妊婦さんと乳幼児を守る

# 食品の家庭備蓄のススメ

## なぜ食品の家庭備蓄が必要なの？

災害時は、ライフライン復旧までに時間がかかることや物流の機能停止によって十分な水分や食事を用意することが難しくなります。

とくにミルクや離乳食などは手に入りにくくなるのが予想されます。妊婦さんや乳幼児のいる家庭は普段から備蓄をして、もしもの時に備えましょう。

備蓄食品は大きく分けて【非常食】と【日常食品】の2種類があります。これらをバランスよく備えておきましょう。



【非常食】 災害時の備えとして用意し、主に災害時に使用するもの  
 【日常食品】 日常から使用し、かつ、災害時にも使用するもの

## ✓ 食料品の備蓄について 2週間分の備蓄をしましょう

### □水

調理も含めた飲料水は1人当たり1日3Lを目安に。



### □米・パスタ・カップ麺

パックごはん・おもちのパックなども。



### □缶詰・レトルト食品

肉・魚・豆(大豆など)・果物・ジュース・パンなど好みのものを。食べ慣れているレトルト食品もおすすめ。



### □日持ちする根菜類

人参、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼうなど。



### □ミルク調整用の水

硬水ではなく軟水を。



### □育児用ミルク

常に1缶(箱)分は余分に買い置きを。キューブタイプのものが便利。液体ミルクはそのまま使えます。



### □離乳食・幼児食

レトルト(容器タイプ)が便利。与えるときのスプーンも用意を。



### □嗜好品(甘味)

缶詰の果物、ドライフルーツ、シリアル、チョコレート、ビスケットなど好んで。



### □栄養補助食品

マルチビタミン剤や食物繊維入りのものがおススメ。



### □ジュース・ロングライフ牛乳

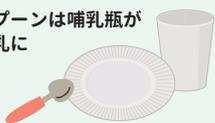
常温で長期保存が可能です。一度に使い切れる小容量のパックがおススメ。



## ✓ あると便利！ 食事に必要な生活用品の備蓄

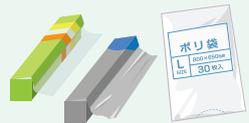
### □紙皿、紙コップ、スプーンなど

紙コップやスプーンは哺乳瓶が無い場合の授乳に役立ちます。



### □食品用ラップ、アルミホイル、厚手のビニール袋など

水が十分に使えない状況では、ラップやポリ袋をお皿に敷くと衛生的に節水ができます。



### □買い物用ポリ袋、エコバック

支障物資の食料を運んだり、小物を整理したりといろいろな用途で使えます。



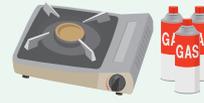
### □キッチンばさみ

まな板が使えない時に便利です。



### □カセットコンロ・ガスボンベ

ガスや電気が止まった時に、温かいものを調理できます。



# まずは母乳を優先しましょう

困ったことがあったら、近くの保健師・栄養士に相談を！お母さんは頑張りすぎないようにしましょう。

## ママへのアドバイス

### 1.とれるときに水分を

### 2.食べられるチャンスを少しずつでも

一時的に食べ物が不足しても母乳は作られ続けますが、ママが元気であるためにも、赤ちゃんのためにも食べましょう。

### 3.食べ物の種類が増えてきたら・・・

まずは主食をしっかり。次に**副菜**、**主菜**の順に多く食べます。乳製品や果物は1日1回食べられればベスト！

### 4.赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します！

一時的に母乳が減ったり出ていないように感じて、赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで母乳が出てくるようにもなります。

出典：日本栄養会「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」(2018)より抜粋

## ミルクの備え

どうしても母乳で足りない場合は、粉ミルクを活用することもできます。

そのため、粉ミルクと哺乳瓶を備えておくとう安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくとう災害時に役立ちます。飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。

ミルクは  
1日1ℓくらい  
必要になるよ

※3ヶ月以降の完全  
ミルクの児の場合。  
個人差があります。

## 離乳食の備え

### レトルトの離乳食

ビン詰やレトルトの離乳食を少なくとも2週間分備蓄することが推奨されます。

栄養バランスを考えて、**主食・主菜・副菜**を組み合わせる準備しましょう。

離乳食を始めた赤ちゃんは月齢に応じて食べるものが変化します。離乳食の次のステップへ進むときは、備蓄したものを消費しつつ次の月齢のものを買足して、上手にストックを回していきましょう。

好きな食品や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えましょう。

お菓子や缶詰、レトルト食品の中から、子どもが日ごろから大好きなもの、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。

## 液体ミルク

### 保存と飲ませ方

- 常温(おおむね25℃以下)で保存。
- よく振って開封したらすぐに飲ませましょう。
- 飲み残しは廃棄しましょう(再利用NG)。

### 注意点

- 月齢にあったものを。
- 色は褐色がっていますが、問題はありません。
- 期限や表示をよく確認しましょう。

## アレルギー等特殊食品が必要な方

災害時には特殊な食品は入手困難となる可能性が高くなります。事前に安全に食べられるものを必ずストックしておきましょう。

水・食品の他にも

- ▶ アレルギーを知らせる札【表示カード・ピブス】
- ▶ 緊急薬や食物アレルギー緊急時対応マニュアルを用意しておくとう安心です

また、日ごろからの仲間作りで災害対策の情報収集をしておきましょう。

引用：日本小児臨床アレルギー学会「アレルギー疾患のこどものための「災害の備え」パンフレット」(2018)

詳しくは

アレルギーポータル

検索

問い合わせ先

藤枝市健康推進課

TEL: 054-645-1111

FAX: 054-645-2122