

災害時にそなえた食事

《乳幼児編》

赤ちゃんや小さいお子さんがいるご家庭では、通常の備蓄品にプラスした備えが必要です。

◎こんなものを用意しておくと安心

<器具>

- ・哺乳びん
- ・皿やコップ（ベビー用のものや紙皿、紙コップなど）
- ・スプーン
- ・ポリエチレン袋

<食品類>

- ・粉ミルク
※母乳の人も用意しておきましょう
- ・ベビーフード
※そのまま食べられるものが便利です

<その他>

- ・おしりふき（ウェットティッシュ）
- ・紙おむつ
- ・バスタオル
- ・軽くて小さいおもちゃ



母子手帳、保険証、だっこひもも忘れずに。

避難生活中は

◎離乳食はこんな方法でも

5 ～ 6カ月 母乳やミルクで代用

7～11カ月 スプーンでつぶしたり、お湯を加えておかゆ状に

12カ月以降 炊き出しのごはんにみそ汁を入れておじやに

よく煮えた大根やおイモならそのままあげられます。

※塩分はなるべく控えめに ※食器やスプーンは清潔に



! 生ものと、十分に火が通っていない食べ物は、絶対にあげないでください。

アレルギーのあるお子さんに

炊き出しで提供される食事にはアレルギーを起こす成分が入っていることがあります。医療スタッフにご相談ください。

◎粉ミルクを作るときの注意

〈準備するもの〉

- ・哺乳瓶（なければ、コップやスプーンなどでもOK）

※使う前に、きれいに洗ってください

- ・軟水 [井戸水は ✕
給水車の水は当日中に使いましょう
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで]



ママが疲れてしまうと、母乳が減ったり、一時的に止まったりすることがあります。足りない分はミルクを使いましょう。

参考：国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所

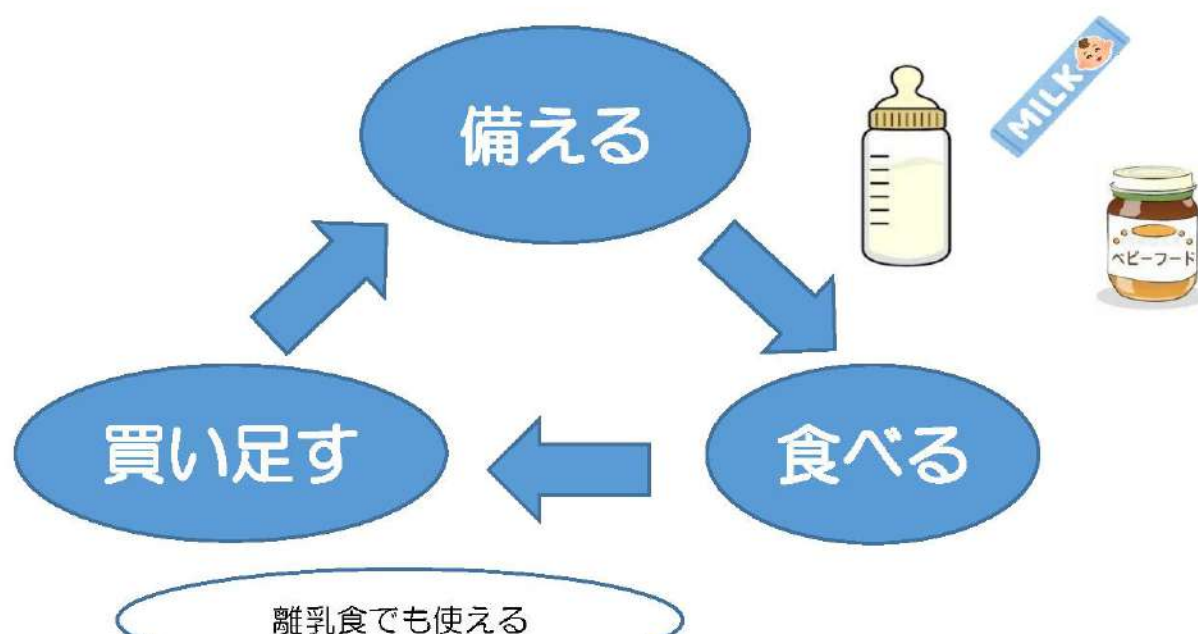
国立健康・栄養研究所 公益社団法人 日本栄養士会

ローリングストック法

日常的に※非常食になる食品をストックし、食べたら買い足すということを繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法です。

この方法なら無駄がなく、普段から食べているものが災害時の食卓に並び、安心して食事をとることができます。

参考：内閣府 防災情報のページ



※非常食になる食品

- 主食 …… 米 そうめん シリアル ジャがいも など
- 主菜 …… ツナ水煮缶 大豆水煮缶 ささみ水煮缶 豆腐（充填）
きなこ ふ など
- 副菜 …… 日持ちする野菜（にんじん 玉ねぎ） トマト水煮缶 ひじき水煮缶
果物の缶詰 のり 野菜ジュース など

通常の備蓄は農林水産省のホームページにある「緊急時に備えた家庭用食料備蓄ガイド」を参考にしてください。

◎普段からご自身で備えておくことが大切です。



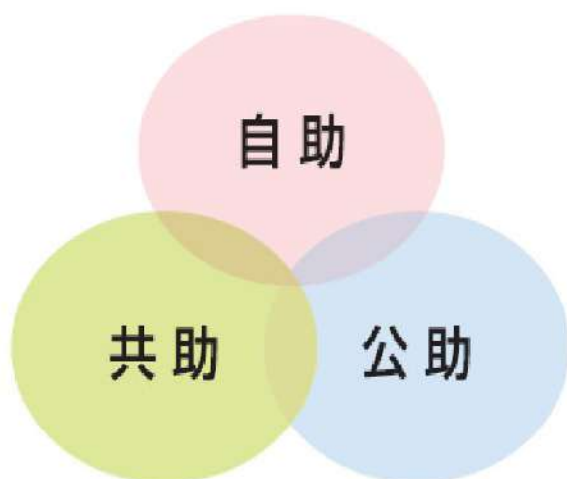
じじょ きょうじょ こうじょ
自助、共助、公助

災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」が不可欠です。

「自助」は、一人ひとりが自ら取り組むこと

「共助」は、地域や身近にいる人どうしが一緒に取り組むこと

「公助」は、国や地方公共団体などが取り組むこと



3つの連携が円滑
なほど、災害の被害は軽減できます。

出典：内閣府 防災情報のページ

作成：埼玉県鴻巣保健所管内保健衛生活動連絡協議会
栄養部会

※この会は鴻巣保健所・鴻巣市・上尾市・桶川市・北本市・伊奈町で
構成する栄養士の会です

◎リーフレットに関する問い合わせ先

鴻巣保健所、各市町の保健センター