

# 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

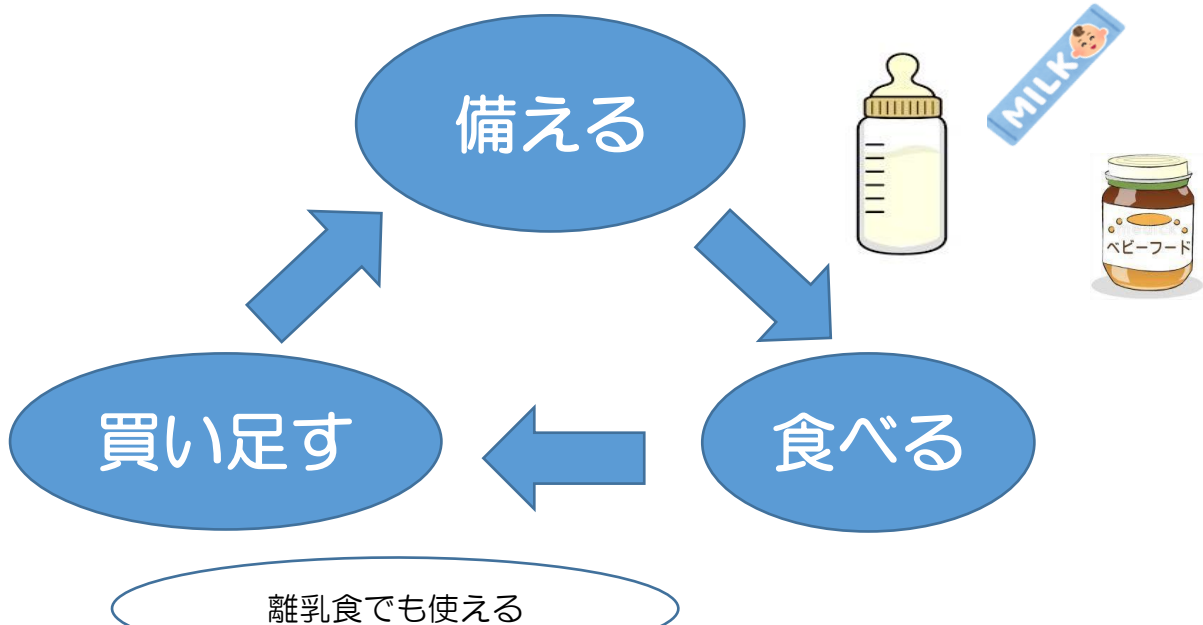
国立健康・栄養研究所 公益社団法人 日本栄養士会

# 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

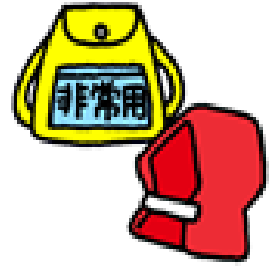
主食 …… 米 そうめん シリアル ジャがいも など

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。



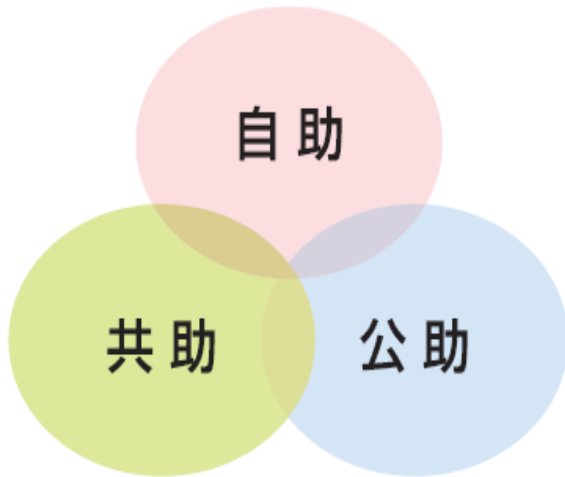
じじょ きょうじょ こうじょ  
自助、共助、公助

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