

もしも…に備えて

離乳中の赤ちゃんがいるご家庭の

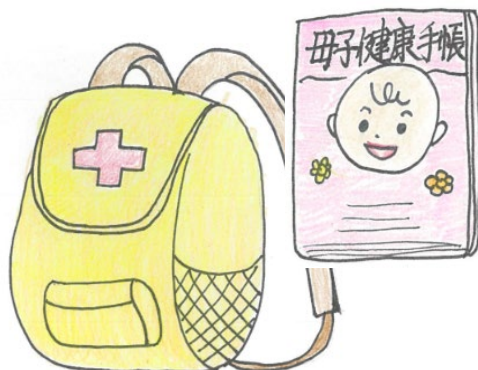
防災ハンドブック



ノートルダム清心女子大学 食品栄養学科

目次

- 1. はじめに-----3ページ
- 2. 災害時の離乳食で心配されること-----4～5ページ
- 3. 持ち出し袋と家庭用備蓄-----6～7ページ
- 4. 離乳期ごとの非常時の持ち出し袋の例-----8～10ページ
- 5. 非常時のベビーフードとミルクの栄養価-----11～12ページ
- 6. (参考) 乳児の食事摂取基準2020年版-----13ページ
- 7. 防災家族ノート-----14ページ



1. はじめに

この防災ハンドブックは、離乳期のお子様がおられる保護者の方々を中心に、家庭で災害について考え、備えを進めていただくきっかけになればと思い作成いたしました。

昨今、大規模な自然災害が日本全国で多発しています。

私も熊本地震を経験しました。誰にとっても大規模災害が自分事にならないとはいえないと感じています。災害に遭って避難となれば大きな不安を感じ、ストレスになります。加えて小さな子どものこと、子どもの食事のことなど気がかりが重なるほど不安は大きくなります。特に乳幼児は食べられる物が限られている上に、急な環境の変化に大きく影響を受けてしまうこともあるでしょう。しかしながら家庭でのベビーフードの備蓄や、自治体の乳児向け食品の備蓄は十分量なされていないのが現状です。離乳期は比較的短い期間ではありますが、発災を「他人事」ではなく「自分事」「家庭事」として捉え、いつ起こっても対応できるように備蓄について考えていただければと思います。

普段食べているもの、使っているミルクなどを少し多めに備蓄してもしもの時の備えが出来ていれば、普段の生活でも心配を減らすことが出来るのではと考えています。

みなさまの防災の一助となることが出来たら幸いです。

ノートルダム清心女子大学 人間生活学部食品栄養学科

橋口紀香

山下美保

2. 災害時の離乳食で心配されること

1, 発災後、
すぐには
食料を調達
できない



東日本大震災や熊本地震の事例によると、スーパーなどでは、1週間程度食料品の品薄、欠品が続いたと報告されています。また、お店が営業中止となった事例もあるようです。

2, 子供向け
の食材が届
いたのは発
災10日後



パンやカップ麺などは比較的早く届く場合もありますが、被災者のニーズに応じたベビーフードなどの支援は遅くなってしまう可能性が大いにあります。(熊本地震での支援の事例)

3避難所に
食料備蓄が
あったのは
全体の3割



東日本大震災では、避難所に地方公共団体の食料備蓄があったのは3割という事例も。各家庭で準備できていれば有事でもとても安心です。

子どもの適切な食料確保は極めて困難



店の営業停止、道路の寸断などが起こり得るため、災害が起きてから、ベビーフードやアレルギー対応食品、嗜好による決まった種類のミルク・ベビーフードなどを手に入れることは困難だと考えられます。

自治体の離乳食備蓄は進んでいない



岡山市の例のように、子ども用に特別にベビーフードを備蓄するのではなく、全世代共通の支援物資としておかゆ製品のみ備蓄しているという自治体もあります。

ベビーフードの供給量の少なさ



熊本地震における支援の実態では、278万食の供給食糧のうちベビーフードはたったの9000食でした。大規模災害が発生すればすべての子どもには到底行きわたりません。

3. 持ち出し袋と家庭用備蓄

現在、様々な所で推奨されている備蓄量の目安は3日分から1週間分とされています。しかし、持ち出しやすさを考え、それらをリュック1つに収めようとする入りきらないという現状が見えてきました。そのため、持ち出し袋には1日分を用意し、それとは別に、併せて家庭備蓄も行う方法が良いと考えます。持ち出し袋については8ページから紹介しています。ここでは家庭備蓄について紹介します。

【家庭備蓄の考え方】

- ・最低3日分、可能なら1週間分
- ・食料、水、ミルク、生活必需品等
- ・重たいものでも備蓄可能

普段食べている物、使っている物を多めに買って
おき、何事もなければ、期限が切れるまでに日
常に取り入れて消費する。

→ローリングストック(次ページで説明)



☆自分や家族にどれだけの備蓄が必要か、具体的な備蓄品例とともに計算できるサイトです。

ぜひご活用ください！→

参考：東京備蓄ナビ



こちらから♪

☆ローリングストックについて☆

ローリングストックとは、普段から少し多めに食材や加工品などを買っておき、期限が切れる前に日常生活の中で消費し、消費した分だけ買い足す備蓄の方法です。常に一定量の食材・食料を家庭に備蓄しておく事が出来ます。これにより、災害時にも普段から食べているものを食べることが出来ます。



出典：日本気象協会、日本赤十字社

このローリングストックはいざ取り組むとなると、難しく感じる部分があると思います。そのため、まずは、1～3日分程度の非常用持ち出し袋を作成することから取り組んでいただきたいと思います。持ち出し袋の作成にも正解はありません。必要なものは個人によって変わってきます。お子様の嗜好や特性、離乳の状況に合わせて必要なものを最低限備えてみることから始めましょう。その備えたものも賞味期限が近づいたときに普段の食事に使って消費してください。もうそれはローリングストックを実践できていることになります。♪

4. 何を準備する？

～乳児期の非常用持ち出し袋の一例①～

持ち出し袋 離乳食1日分セット内容(例)

～離乳初期(生後5、6ヶ月)～

☐ 初期用離乳食(レトルト箱タイプ)1食分

☐ 初期用離乳食(瓶タイプ)2個

☐ 粉ミルク3回分(300ml)

☐ 液体ミルク2缶(480ml)

☐ りんごジュース

☐ 水ペットボトル1L(500ml×2)

☐ ティッシュ、除菌シート、アルコールジェル

☐ 不織布マスク(子供用、大人用)

☐ ホッカイロ

☐ 災害用トイレセット

☐ 救急セット

☐ 乳児用おむつ、水に流せるお尻ナップ



離乳食1日1回、
母乳やミルクは飲みたいだけ与える。
ミルク量は、全てミルクの子の場合で設定。
初期の目安780ml。
母乳を飲んだら余ってもOK！
普段、母乳だけでも、
ミルクがあると安心！

～乳児期の非常用持ち出し袋の一例②～

持ち出し袋 離乳食1日分セット内容(例)

～離乳中期(生後7、8ヶ月)～

☐ 中期用離乳食(レトルト箱タイプ)2食分

☐ 中期用離乳食(瓶タイプ)2個

☐ 粉ミルク4回分(400ml)

☐ 液体ミルク1缶(240ml)

☐ りんごジュース

☐ 水ペットボトル1L(500ml×2)

☐ お菓子(ボーロ)

☐ ティッシュ、除菌シート、アルコールジェル

☐ 不織布マスク(子供用、大人用)

☐ ホッカイロ

☐ 災害用トイレセット

☐ 救急セット

☐ 乳児用おむつ、水に流せるお尻ナップ



離乳食1日2回、
母乳は欲するままに、
ミルクは1日3回を目
安に与える。
ミルク量は、全てミ
ルクの子の場合で設定。
中期の目安600ml。
母乳を飲んだら余っ
てもOK！

～乳児期の非常用持ち出し袋の一例③～

持ち出し袋 離乳食1日分セット内容(例)

～離乳後期・完了期(生後9～18ヶ月)～

☐後期用離乳食(レトルト箱タイプ)3食分

☐粉ミルク3回分(300ml)

☐液体ミルク1缶(240ml)

☐りんごジュース

☐水ペットボトル1L(500ml×2)

☐お菓子(ウエハース、ボーロ)

☐ティッシュ、除菌シート、アルコールジェル

☐不織布マスク(子供用、大人用)

☐ホッカイロ

☐災害用トイレセット

☐救急セット

☐乳児用おむつ、水に流せるお尻ナップ



離乳食1日3回、
母乳は欲するままに、
ミルクは1日2回を
目安に与える。
ミルク量は、全てミ
ルクの子の場合で設
定。
後期の目安450ml。
母乳を飲んだら余っ
てもOK！

5. ベビーフードとミルクの栄養価

前ページまでで用意した、ベビーフードとミルクを合わせた栄養価は以下になります。日本人の食事摂取基準2020年版と比較しています。**赤字**が基準を超えているもの、**青字**が基準に満たないものを示しています。

初期	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
食事 摂取基準	男児550 女児500	10	30	—	0.3
持ち出し袋	781	15.3	28.7	116.2	1.0

中期	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
食事 摂取基準	男児650 女児600	15	30	—	1.5
持ち出し袋	790	18.2	24.9	123.9	1.9

後期	エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
食事 摂取基準	男児700 女児650	25	30	—	1.5
持ち出し袋	888	22.9	26.9	139.4	2.9

全部摂取できたら基準より多くなりますが、災害時の想定であるため、少し多めに備蓄しておくことが安心につながります。

前ページで示したように、災害時でも離乳の段階に合わせてベビーフードとミルクなどで食事が出来ていれば、大幅栄養が不足するという心配はないと考えられます。そのためにも、やはり各ご家庭で本人に合ったものを備蓄しておくことが重要だと考えられます。また、災害時はストレスなどから母乳がいつものように出なくなることも考えられます。いつも母乳中心の方でも、ミルクの準備があるとより安心です。

☆日本人の食事摂取基準2020年版☆

「日本人の食事摂取基準」とは、健康な人を対象として、健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものです。次のページには、乳児の食事摂取基準を掲載しています。しかし、災害時は基準通りに摂取できないことも大いに考えられます。その時は、エネルギーやたんぱく質、ビタミンなどの主要なものの確保を心掛けてみてください。



「日本人の食事摂取基準2020年版」策定方針より

6. (参考)乳児の食事摂取基準2020年版

表3 乳児の食事摂取基準

エネルギー・栄養素		月 齢 策定項目	0～5 (月)		6～8 (月)		9～11 (月)	
			男児	女児	男児	女児	男児	女児
エネルギー (kcal/日)		推定エネルギー必要量	550	500	650	600	700	650
たんぱく質 (g/日)		目安量	10		15		25	
脂 質	脂質 (% エネルギー)	目安量	50		40			
	飽和脂肪酸 (% エネルギー)	—	—		—			
	n-6 系脂肪酸 (g/日)	目安量	4		4			
	n-3 系脂肪酸 (g/日)	目安量	0.9		0.8			
炭水化物	炭水化物 (% エネルギー)	—	—		—			
	食物繊維 (g/日)	—	—		—			
ビタミン	脂溶性	ビタミン A (μgRAE/日) ¹	目安量		300		400	
			耐容上限量		600		600	
		ビタミン D (μg/日)	目安量		5.0		5.0	
			耐容上限量		25		25	
	水溶性	ビタミン E (mg/日)	目安量		3.0		4.0	
		ビタミン K (μg/日)	目安量		4		7	
		ビタミン B ₁ (mg/日)	目安量		0.1		0.2	
		ビタミン B ₂ (mg/日)	目安量		0.3		0.4	
		ナイアシン (mgNE/日) ²	目安量		2		3	
		ビタミン B ₆ (mg/日)	目安量		0.2		0.3	
		ビタミン B ₁₂ (μg/日)	目安量		0.4		0.5	
		葉酸 (μg/日)	目安量		40		60	
		パントテン酸 (mg/日)	目安量		4		5	
		ピオチン (μg/日)	目安量		4		5	
		ビタミン C (mg/日)	目安量		40		40	
ミネラル	多量	ナトリウム (mg/日)	目安量		100		600	
		(食塩相当量) (g/日)	目安量		0.3		1.5	
		カリウム (mg/日)	目安量		400		700	
		カルシウム (mg/日)	目安量		200		250	
		マグネシウム (mg/日)	目安量		20		60	
	微量	リン (mg/日)	目安量		120		260	
		鉄 (mg/日) ³	目安量		0.5		—	
			推定平均必要量		—		3.5	
			推奨量		—		5.0	
		亜鉛 (mg/日)	目安量		2		3	
		銅 (mg/日)	目安量		0.3		0.3	
		マンガン (mg/日)	目安量		0.01		0.5	
		ヨウ素 (μg/日)	目安量		100		130	
			耐容上限量		250		250	
		セレン (μg/日)	目安量		15		15	
		クロム (μg/日)	目安量		0.8		1.0	
		モリブデン (μg/日)	目安量		2		3	

¹ プロビタミン A カロテノイドを含まない。

² 0～5 か月児の目安量の単位は mg/日。

³ 6～11 か月は一つの月齢区分として男女別に算定した。

防災家族ノート

写真

・ 保護者の名前／生年月日

	年	月	日生
	年	月	日生
	年	月	日生

・ 子どもの名前／生年月日

	年	月	日生
	年	月	日生
	年	月	日生

・ 保護者と子どもの既往歴／アレルギー歴などの注意事項

・ 住所と電話番号

住所			
電話 1		電話 2	

・ 避難先

--