

さ いがいは **い** つおこるか

いつおこるか

わ からない

いつも備えを

災害時の栄養管理のポイント ～乳幼児のいるご家庭編～

備えて幸い！

幸区役所地域みまもり支援センター
地域支援課 栄養士



災害時の栄養管理のポイント

1 避難所や限られた環境での栄養管理（授乳・食事）

- 授乳のポイント
- 離乳食のポイント
- 衛生管理のポイント

2 日ごろの備え

- 食品備蓄例
- 家族の健康

1 避難所や限られた環境での栄養管理 (授乳・食事)

- 授乳のポイント
- 離乳食のポイント
- 衛生管理のポイント



粉ミルクについて¹⁾²⁾



※カルシウムやマグネシウムなどのミネラル含有量が**少ない水**を軟水、含有量が**多い水**を硬水といいます。
日本の水道水や国産のミネラルウォーターはほとんどが軟水です。

- ミルク用の水は飲料水が必要です
- 水道水が使えない場合は軟水（※）を使いましょう（井戸水は使えません）
- ミネラル濃度が高い硬水（※）は消化不良を引き起こす可能性があります
- 給水車による汲み置き水は当日給水のものを使いましょう

哺乳瓶・乳首の消毒が難しい場合を想定し、事前に使い捨ての哺乳瓶・乳首、紙コップを準備しておくといでしょう

【調乳方法】

- ①手を石鹸で洗い、清潔にする
- ②哺乳瓶・乳首をきれいに洗い、煮沸消毒する
- ③一度沸騰させた70℃以上のお湯を哺乳瓶に入れ、粉ミルク（缶に記載の通りの量）をいれる
- ④粉ミルクを溶かし、乳首に触れないように哺乳瓶の外側から冷水等をあて、冷ます
- ⑤手首にミルクを垂らして温度を確認し、人肌程度になったら授乳する



液体ミルクについて⁵⁾

乳幼児の発育に必要な栄養条件を満たすよう、特別に製造されたものです。国で許可したものには特別用途食品のマークが表示されています。



どんなミルク？



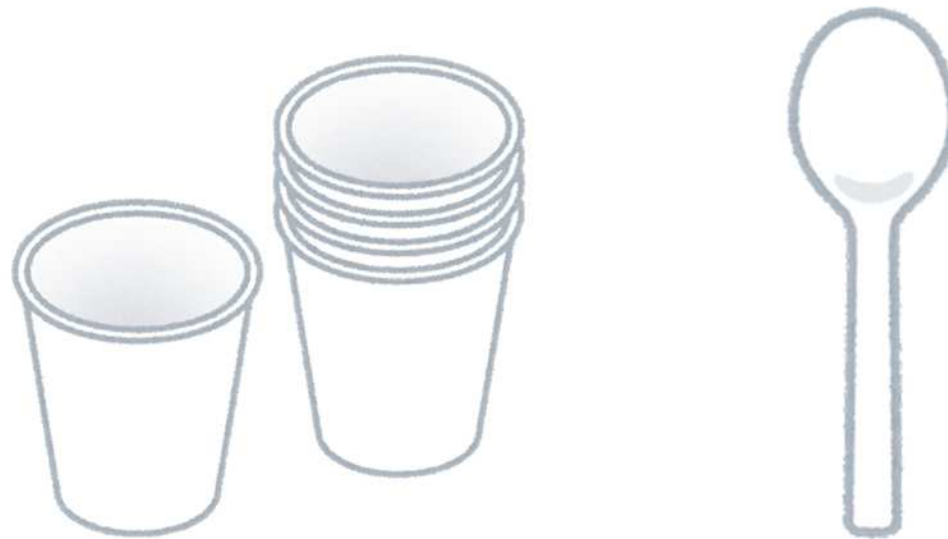
- 缶タイプやパックタイプの製品があります
- 栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです
- 調乳の手間がなく簡単、温め不要でそのまま授乳できます
- 滅菌済みで衛生的で常温保存が可能です

【注意事項】

- 開封後すぐに使用し、飲み残しは雑菌が繁殖しやすいので与えないでください
- 容器に破損、膨張等やミルクの色、臭い、味に異常がある場合は使用しないでください
- 直射日光、火の近く、夏場の車中等を避けて保存してください
- 保存期間が容器包装により違うので表示の賞味期限を確認しましょう

哺乳瓶や乳首がないときの代替手段・飲ませ方^{1)～3)}

紙コップや衛生的なカップ、スプーン等を代わりに利用できます。消毒が出来ない時は、衛生的な水で良く洗って使います。授乳時間は30分までを目安にし、子どもが自分のペースを保つようにします。1回ごとではなく、1日に飲めた量で確認しましょう。



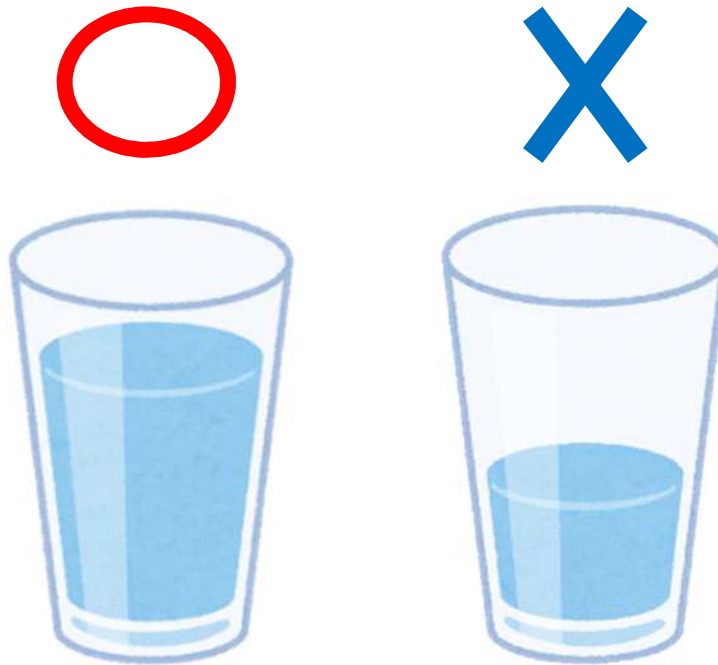
【カップを使った授乳方法】 （カップフィーディング）

【カップを使った授乳方法（カップフィーディング）】



1赤ちゃんを膝に乗せ、やや縦抱きになるような姿勢をとります。

【カップを使った授乳方法（カップフィーディング）】



2 カップに少なくとも半分以上のミルクが入った状態にします。

【カップを使った授乳方法（カップフィーディング）】



3 赤ちゃんの口元にカップを少し傾けながら近づけます。

【カップを使った授乳方法（カップフィーディング）】



- 4 軽くカップを傾け、
ミルクを2～3滴くらいの量、赤ちゃんの口に含ませます。

【カップを使った授乳方法（カップフィーディング）】



口の中にミルクを注
がないように注意！

- 5 カップの位置をそのままに保ち、
赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします。

母乳について^{1)～4)}

災害時は電気・ガス・水道等のライフラインが使えなくなる可能性があります。
限られた環境の中での母乳育児のポイントについてご紹介します。

【お母さんの体調管理のポイント】 3つのする！

- ・リラックスして授乳ができるようプライベート空間を確保する
- ・飲食ができるタイミングで、できる限りの水分補給、栄養補給をする
- ・食べ物の種類が増えたら、食事バランスを意識する

環境の大きな変化でストレスを感じることもあると思います。
一時的に母乳が減っても、吸わせ続けることで母乳が再び出てくることがあるので継続して与えることが大切です。

母乳が足りない時は

粉ミルクや液体ミルクで補いましょう！



粉ミルクは普段の離乳食にも使えます♪



災害時の乳幼児の栄養補給³⁾



離乳食が手に入らない時は・・・？

母乳・育児用ミルクやおかゆなどで対応しましょう！
大人用の食事をつぶしたり、お湯を加えてかゆ状にして食べさせることも可能です。その際は**食材が十分に加熱されているか**、使用する**食器は清潔であるか**等、十分注意しましょう。

月齢別 災害時の対応の目安

5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
母乳・ミルク で対応する	おかゆ状のもので対応		ごはん

食事面における衛生管理³⁾

乳幼児は大人に比べ抵抗力が弱く、離乳食は傷みやすいものなので、食品の取り扱いや調理の際には注意が必要です。

食中毒予防の基本は

菌を「**つけない**」 「**増やさない**」 「**やっつける**」

○ 「**つけない**」



手洗いを十分に。水不足の場合は、ウェットティッシュや除菌ジェル・スプレー等を利用しましょう。食べ物を触る時はラップやビニール等を活用し、できるだけ素手で触らないようにしましょう。食器にラップを敷いて使うと節水にもなります。

○ 「**増やさない**」

食べ残しや作り置きは与えないようにし、消費期限をチェックしてできるだけ新鮮なうちに食べましょう。食品は直射日光を避けて、涼しい場所に保管しましょう。

○ 「**やっつける**」

加熱する際は、食品の中心部までしっかりと加熱しましょう。

カレー、シチューなどは
空気かき混ぜながら加
熱しましょう



2 日ごろの備え

- 食品備蓄例
- 家族の健康



乳幼児がいる家庭の食品備蓄の例³⁾⁴⁾⁶⁾

お子さんの成長に合わせて見直しましょう！

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、スティックタイプ等の粉ミルクは計量の必要がなく便利） 乳児用液体ミルク、プラスチック製哺乳瓶、乳首
ミルク調整用の水	軟水（スライドNo.5参照）、「加熱殺菌済みベビー用飲料水」
離乳食・幼児食	長期保存可能な市販のベビーフード、市販の幼児食（レトルトタイプが便利） 食事量が多い幼児には、レトルトタイプの大人の介護食の利用も可能



普段、母乳でも、母乳が出にくくなる場合があります。育児用ミルクを準備しておきましょう。



食物アレルギーを考慮した備蓄（例）³⁾⁴⁾

手に入りにくくなることが想定されるものは多めにストックを

アレルギー疾患用
ミルク

避難所では入手困難なことが多いので、日ごろから1缶以上の買い置きを

ベビーフード
幼児用食品



アレルギー原因物質が入っていないものを5～7日分備蓄します。レトルトタイプでカップ入りが便利。与えるときのスプーンの用意も。普段食べ慣れていない食品は、子どもに食べさせてみて味慣らしを

緊急時の経口薬や
エピペン

すぐに持ち出せるようにまとめておく。定期的に使用期限を確認しましょう



主治医等の連絡先

電話番号メモを複数か所に保管

アレルギー児の親
の会等の連絡先

会のネットワークにより、食物アレルギー用食品の入手が可能になることも。電話番号メモを複数か所に保管

家族の健康管理

家族の健康

災害時は衛生環境の確保が難しく、体調を崩すと長期化してしまう場合があります。

日ごろからバランスの良い食事をして感染症等に負けないからだづくりをしましょう。

ポイント

① 1日3食（朝・昼・夕）食べる

② 主食・主菜・副菜をそろえる

（乳製品・果物は1日のどこかで摂る）

③ 適量を食べる



どんな時も健康第一
日ごろの健康管理も備えの一つです！



まとめ

- 災害時の限られた環境の中でも授乳ができるよう日頃から備蓄品を準備しておきましょう。
- お子さん用の備蓄品はお子さんの成長や食物アレルギー等を考慮して見直しましょう。
- 日ごろからバランスの良い食事を心がけ感染症に負けないからだづくりをしましょう。



幸区民の皆様へ

離乳食や栄養に関するご相談は

幸区役所地域みまもり支援センター地域支援課
地域サポート係 栄養士まで

044—556—6693



お気軽にご連絡くださいね！

参考文献

- 1) 日本栄養士会：災害時における乳幼児の栄養支援の手引き
2020年2月版
- 2) 日本栄養士会：災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック
- 3) 公益社団法人母子衛生研究会：授乳・離乳の支援ガイド実践の手引き（2019年改定版）
- 4) 日本子ども家庭総合研究所：乳幼児と保護者、妊産婦のための防災ハンドブック
- 5) 消費者庁：乳児用液体ミルクってなに？
- 6) 川崎市健康福祉局 食災害対策食品の備蓄のすすめ