

赤ちゃんがいるご家族の

災害時の栄養・食事ハンドブック



*赤ちゃんが元気で、いつも通りおしっこうんちが出ていれば
母乳やミルクは足りています。
赤ちゃんのご家族が疲れすぎないように、周囲を頼って
過ごしましょう！

母乳について

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は、栄養補給の強い味方です。

母乳のメリット

衛生面、感染症予防、経済面、スキンシップによるストレス軽減 など



お母さんの体調管理のポイント

母乳育児をしていた場合は、ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあります。
3つのポイントを意識して体調管理をしましょう。

ポイント① 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

ポイント② 飲食ができるタイミングで、できる限り水分・栄養補給をする

ポイント③ 食べ物の種類が増えたら、食事バランスを意識する

一時的に母乳が出なくなっても、吸わせ続けることで母乳が再び出てくることもあります。
継続して与えることが大切です！

普段ミルクをあげている場合はどうするの？

母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）で補うことができます。 ※残ったミルクは処分しましょう。

清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやコップ、スプーンなどを使用した授乳方法がありますよ！ 詳しくは、2ページをご覧ください。

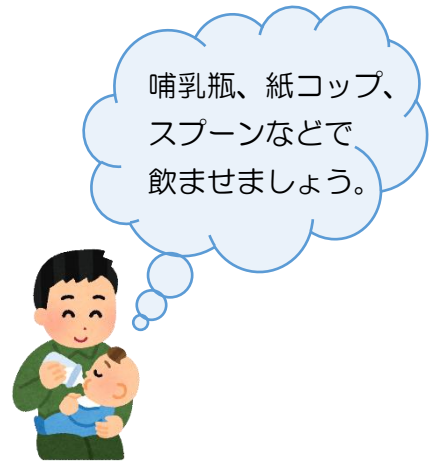


液体ミルクとは？

調乳済み、滅菌済みのため、粉を溶かさず、すぐにそのまま飲むことができます！

保存方法と飲ませ方

- 常温（おおむね 25℃以下）で保存する。
※高温下に置かないよう注意する。
- 包装（容器）の汚破損がないか確認する。
- よく振ってから開封し、すぐに飲ませる。
- 初めての場合は少しずつ飲ませる。
- 飲み残しは処分する。



紙コップ（コップ）を使用した



- ① 赤ちゃんが起きていること（眠くないこと）を確認する。
- ② 赤ちゃんの手が紙コップにぶつからないよう赤ちゃんを布で包み、縦抱きにする。
- ③ 赤ちゃんの口元に半分以上のミルクが入った紙コップを近づけ、少し傾ける。
- ④ 紙コップを赤ちゃんの下唇の上で静止させ、上唇にミルクが触れるよう、軽く紙コップを傾ける。
- ⑤ 2～3 滴、赤ちゃんの口に流し込む。
- ⑥ 紙コップの位置をそのまま保ち、ゆっくり飲ませる。
※赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにする。

※新生児から
できますよ！

離乳食について

ベビーフードは、保存性があり、食べきりサイズなので衛生的に安心です。
月齢にあったものを非常食として用意しましょう！

離乳食に使える食品

常温で長期間保存できるもの

→レトルトのご飯・お粥、
野菜ジュース、高野豆腐
フリーズドライの汁物 など



加熱不要のもの

→缶詰（クリームコーン・
肉・魚・豆・果物など



普段から食べ慣れているもの

→おやつを含む

食器が不要なもの

→開封してそのまま
食べられるもの



※非常用の食事は濃い味のものが多いため、選択できるときは薄味のものを選びましょう。



離乳食にできる食品がない場合、離乳食を始めたばかりであれば、
母乳やミルクで栄養をまかないましょう！

* 月齢別の災害時対応(形状) *

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
日常食	つぶしがゆ	全粥	全粥～軟飯	軟飯～ご飯
災害時	ミルクで対応	お粥状のもので対応		ご飯で対応

食物アレルギー児がいる場合



ベビーフードの原材料やアレルギー表示、炊き出しでは使用食材の確認をしましょう。食物アレルギーがあることを周囲に知らせることも大切です。

※ アレルギー用ミルクや特殊ミルク、アレルギー対応の離乳食は、災害状況によりすぐに手に入らない場合もあります。ご家庭でもしっかりと備えておきましょう！

いざという時に役立つ！

パックスッキング



おかゆ

【材料】（1膳分）

米 1/5カップ
水 1カップ

ごはん

【材料】（1膳分）

米 1カップ
水 1カップ

- ① 米、水をポリ袋に入れ、口をねじってしっかり結ぶ。
→袋の中の空気はできるだけ抜く。
- ② 20分程度浸水させる。
- ③ お湯（95℃以上、沸騰させない）で30分程度茹でる。
→お湯の量は、鍋の1/3量程が目安です。
- ④ 5分程度蒸らす。

※ 茹でる温度はふつふつする程度にする。
→ぐらぐら煮ると刺激で袋が破れることがありますので、ご注意ください。

※ ポリ袋は、ポリエチレン製の耐熱温度が130℃以上のものを使用する。

日頃の備え・防災グッズリスト

□ 粉ミルク・液体ミルク

個包装タイプがおすすめ。日常食で試しておくで安心。

□ ペットボトルの水

調乳にも使えるミネラル含有量の少ない軟水がおすすめ。

□ 哺乳瓶・マグ

プラスチック製で割れる心配がないものがおすすめ。

□ ベビーフード

そのまま食べられるビン詰やレトルトタイプが便利。日常食で試しておくで安心。

□ カセットコンロ・カセットボンベ・鍋

調乳用の湯を沸かしたり、ベビーフードの温めもできる。

□ スプーン・ラップ・紙皿・紙コップ

□ ポリ袋・使い捨て手袋

□ ウエットティッシュ（おしりふきも可）



その他、母子健康手帳・保険証のコピー、バスタオル、使い捨てカイロ、手指用消毒液などを備えておくで安心です。

〈 参考文献 〉

・公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム、「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」,

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/38b6b832444fbf45e58316b947b4b30d9a448c29.pdf>, 2023年8月15日参照

・公益社団法人日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム、「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」,2020年2月版,

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/aec041f33071d6c0a7b768074eb34cf966e0cc.pdf>, 2023年8月15日参照

・兵庫県栄養士会災害支援栄養士チーム、「災害時・平常時に役立つバッククッキング（家庭版真空調理）」,公益社団法人兵庫県栄養士会監修,

<file:///C:/Users/t-shimomura77/Downloads/20230116121216130.pdf>,2023年8月15日参照