

普段から気をつけたい!

災害時の備えと避難生活のポイント

～妊娠・授乳中のお母さん 乳幼児と一緒に暮らす方へ～

いつ起こるか分からない災害に向けて、普段から準備しておくともしものときにも役立つことがたくさんあります
私たちの身体をつくるもととなる「栄養」
災害時も「栄養」を意識して食事をとる工夫と
今からできる備えについてご紹介します



備蓄食品、用意できていますか?

北陸地方は、全国よりも災害用の備蓄食品を用意している世帯が少ない状況です。災害時に備え、普段から主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけ、栄養バランスを考えて常温で保存できる食品を備蓄しましょう。

主食



主に炭水化物の供給源

長期保存できる
ご飯やパン など

（パックご飯
缶詰パン、カニパン
ホットケーキミックス
乾麺 など）

主菜



主にたんぱく質の供給源

肉や魚の缶詰
レトルト食品 など

（焼き鳥、さば煮
シーチキン、カレー
牛丼 など）

副菜



主にビタミン等の供給源

野菜ジュース、漬物
乾物、常備野菜 など

（梅干し、ひじき
わかめ、切り干し大根
玉ねぎ、人参 など）

その他



乳製品や果物・嗜好品等

水や乳飲料、嗜好品
栄養補助食品 など

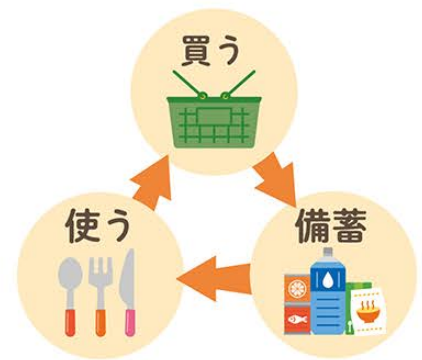
（ロングライフ牛乳
果物の缶詰、お菓子
インスタントみそ汁 など）

最低 3日～7日分×家族の人数分を目安に準備しましょう

ローリングストックで無理なく備蓄

普段から常温で保存できる食品を買い置きし、使った食品を買い足しながら備蓄するローリングストック法がおすすめです。

大雪や停電、断水、体調が悪く外出を控えたい時にも役立ちます。また、定期的に賞味期限を確認して古いものから使うことで、食品ロスの発生を防ぐこともできます。



乳幼児の備え

災害時にお母さんと赤ちゃんが元気であることが大切です。
困ったときは、栄養士、保健師等に相談をしましょう。



✓
基本の
備え

- 粉ミルク
- 哺乳びん
- 紙コップ、使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物

ミルクの備え

母乳で育児中であれば、母乳育児を続けてください。
災害時はストレスから母乳の出が悪くなることもあるため
ミルクの備えもしておくとう安心です。

計量不要な
スティックタイプ
キューブ型は
いざというとき
に便利！

乳児用液体ミルクってなに？

液体ミルクは、国が許可して販売されている母乳代替食品です。災害時は、きれいな水を用意したり、哺乳びんの洗浄消毒が十分にできないため、調乳不要な液体ミルクは便利です。普段のお出かけなどでも利用すると、上手くローリングストックできます。

粉ミルクと何が違うの？

- ・調乳の手間がなく簡単です。温め不要でそのまま授乳できます。
- ・栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです。
- ・滅菌済で衛生的ですが、飲み残しは雑菌が繁殖しやすいので飲ませないでください。



- ・常温保存です。水で薄める必要はありません。
- ・よく振って、開封したらすぐに飲ませましょう。
- ・色は褐色がっていますが問題ありません。
- ・包装容器にそのまま装着できる専用乳首がある商品もあります。
- ・賞味期限を確認しましょう。
(保存期間:紙パックは約6か月、缶は約1年)

離乳食の備え

市販の離乳食を普段から備蓄しておくとう便利です。災害時は普段と異なる環境になるため、子どもが安心できるように、好きなお菓子や飲み物も備えておきましょう。



	生後5-6か月	7-8か月	9-11か月	1歳～1歳半
食形態の目安	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきで噛める固さ
普段の離乳食	つぶしがゆ	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ごはん
被災時の対応	ミルクで対応	おかゆ状のもので対応		ごはんに対応

大人の備蓄食品からアレンジする方法もあります。
食中毒の危険があるため、生ものと十分に火が通っていないものは絶対にあげないでください。

妊娠・授乳中の方の災害時の生活のポイント

- 食欲がない時は、食べられるものを食べたいタイミングでとりましょう。
- 塩分のとりすぎには注意しましょう。
- できるだけ、野菜や果物、栄養補助食品や飲料などをとり、ビタミンや不足しやすい栄養素を補給しましょう。
- 災害時は飲み物が十分になく、トイレに行く回数を減らすため、水分を控えがちになります。お母さんと赤ちゃんの健康や母乳のためにできるだけ水分をとりましょう。



／ 普段から実践したい水分補給のススメ ／

6:30	7:00		12:00		18:00	22:30
起床	朝食	散歩	昼食	休養 入浴前後	夕食	就寝前

1日コップ7～8杯を目安に（コップ1杯150ml程度）

食物アレルギーをお持ちの方へ

過去の
大規模災害では、
1か月以上
アレルギー対応食品を
入手できなかった
方もいます

アレルギー対応の食品は、災害時に入手しづらくなるため、
普段から多めに備えておくと安心です。

基本の 備え

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトなどのおかゆやごはん
- 缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品
- 好物の食品、飲み物
- 使い捨ての食器や箸、スプーン
- 主治医の連絡先・受診カード
- 常備薬
- アレルギーがあることを周りに伝えることができるもの
(ビブス、アレルギープレートなど)

食物アレルギーを
知らせるプレート



災害用ビブス

災害時に気を付けたいこと

- ・炊き出しや支援物資などの中には、一部表示義務のない食品もありますので、食べる前に必ずスタッフに内容(アレルゲンの有無)を確認しましょう
- ・人から食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように子どもに教えましょう
- ・食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう
- ・包装容器のアレルギー表示を確認しましょう

容器包装に入った加工食品

アレルギー表示の対象



【原材料名】野菜、**牛肉**、**小麦粉**、砂糖、果実ペースト、食塩、カレー粉、トマトペースト、ビーフエキス (**小麦・大豆を含む**)、チャツネ (**りんごを含む**)、食物油脂 (**大豆を含む**) …

店内調理するパンや弁当、炊き出しの料理

アレルギー表示の対象外



- ・避難所の食事では心配があれば、栄養士や保健師に相談しましょう
- ・普段から緊急時の対応について確認をしておきましょう



避難所の食事ではアレルゲンがないかスタッフに確認しましょう!

【出典】

- ・アレルギーポータル(<https://allergyportal.jp/>)
- ・株式会社明治「赤ちゃん防災ブック」
- ・消費者庁「乳児用液体ミルクってなに?」
- ・(公社)日本栄養士会、農林水産省ホームページ

災害時の備えに関する詳しい情報はこちらから
公益社団法人富山県栄養士会ホームページ
<https://toyamaken-eiyoushi.jp/>

