

小さいお子さんがいる家庭で準備しておきたい非常食

地震などの災害時は、電気・水道・ガス等のライフラインが止まり、長期間不便な生活を強いられる可能性があります。特に、赤ちゃんや小さいお子さんがいるご家庭では、大人用の非常食や避難所等で配られる食事を食べさせることができません。お子さん専用の非常食を考えておきましょう。日頃から回転(ローリング)ストックとして7日分(21食分)程度のミルクや離乳食などを用意し、賞味期限内に利用しましょう。



【必要な非常食等】(お子さんの月齢等に合わせて用意しましょう)

飲料水(ミルク用軟水)
育児用ミルク(キューブ型が便利)
プラスチック製哺乳びん
紙コップ
哺乳びんの消毒剤
離乳食(レトルト、瓶入り)
幼児食(レトルト)
離乳食用のスプーン
レトルトのご飯やおかゆ、缶詰パン
幼児用のおやつなど



授乳回数 食事とおやつの回数

食事の内容はいつもどおりに



乳幼児は消化機能が未熟で、一度に多くの栄養が摂れないため、いつも通りの食事回数と食事内容の確保が大切です。日頃から味に慣れた粉ミルクや食品の用意が必要です。

災害時にはショックや体調の変化で母乳が出にくくなる場合がありますので、人工栄養児・母乳栄養児にかかわらず、粉ミルクや哺乳瓶、紙コップ等を準備しておきましょう。
母乳が出づらくても、衛生面や母子の精神面からも母乳育児は重要なので、なるべく母乳を吸わせるようにしましょう。(吸われることで徐々に出るようになります。)



乳児は腎機能が未熟なため、輸入のミネラルウォーター(硬水)は、体に負担をかける恐れがあるので、ミルクの調乳には日本製の保存水(軟水 = 硬度:100mg/L未満)を使用しましょう。

アレルギー用など特殊なミルクを飲んでいる場合は、必ず準備しておきましょう。



食物アレルギーや疾患がある場合は、必ず必要な食料・薬などを準備しておきましょう。また、お子さんのアレルギーが一目でわかるように、お子さんの洋服や非常持ち出し袋に アレルギーを表示したタック等を備え付けておくとよいでしょう。

茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会
(問合せ先: 茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士)