



## 離乳期の災害の備え

地震や大雨などの災害が起こり、電気・ガス・水道などのライフラインが断たれた場合、生活を維持するために、最低3日分、できれば1週間分程度の生活用品の備蓄が必要です。特に、食料品、トイレトーパーなどの消耗品、離乳食やおむつなど子ども用品は、災害に備えて日頃から多めに買い置きする習慣をつけると良いでしょう。

分類	用品の例
食料品	<input type="checkbox"/> 飲料水(1人1日分=3L×1週間分) ※容量は2Lよりも500mlの方が望ましい(硬水より軟水の方がよい。加熱殺菌済みのベビー用飲料水がおすすめです。)
	<input type="checkbox"/> ご飯(アルファ化米、レトルトご飯)、パン、シリアル ※食べ慣れたものを
	<input type="checkbox"/> 乾麺(うどん、そば、パスタ)、即席麺、カップ麺(大人用)など
	<input type="checkbox"/> レトルト食品、肉・魚・豆などの缶詰やパウチ食品
	<input type="checkbox"/> ロングライフ牛乳・野菜ジュース、ロングライフ豆腐
	<input type="checkbox"/> ビスケット、乾パン、板チョコなど
	<input type="checkbox"/> 育児用ミルク、離乳食、幼児食、栄養補助食品 (プラスチック製哺乳瓶や乳首、紙コップ等与えるときのスプーンも用意しましょう。)
食関連の災害用生活用品	<input type="checkbox"/> 卓上コンロとガスボンベ(ガスボンベは1人1日1本が目安)
	<input type="checkbox"/> ナイフ・はさみ、紙皿、紙コップ、割り箸、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、缶切
	<input type="checkbox"/> 買い物用ポリ袋、ゴミ袋
生活用品、消耗品	<input type="checkbox"/> 紙おむつ、おしりふき
	<input type="checkbox"/> ティッシュ、トイレトーパー
	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ、手指消毒用アルコール、体拭きシート
	<input type="checkbox"/> 非常用トイレパック(大人1人1日5~7回分が目安)、生理用品
	<input type="checkbox"/> 不透明なビニール袋、新聞紙
非常用備品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯、携帯ラジオ、予備の乾電池、スマホ用充電器・ケーブル
	<input type="checkbox"/> 給水用タンク、バケツ、ブルーシートなど
	<input type="checkbox"/> 台車またはキャリーカー
	<input type="checkbox"/> マッチ、ライター、ろうそく、ランタンなど
	<input type="checkbox"/> 防寒用品(カイロ、アルミシート、毛布など)
	<input type="checkbox"/> 口腔ケア用品(歯みがきナップ、歯ブラシ、洗口液)
救急用品	<input type="checkbox"/> 三角巾、消毒ガーゼ、ばんそうこう、はさみ、ピンセット、傷口用消毒液、安全ピン、体温計
	<input type="checkbox"/> 常備薬、持病薬、めがね・コンタクトレンズ
衣類	<input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン、セーター、ジャンパー類、下着、雨具、授乳ケープ、抱っこ紐、靴
その他	個人別の必需品、現金、その他貴重品、ベビーカー

※特に、食物アレルギーをもつお子さまがいる家庭は、アレルギー疾患用ミルク、ベビーフード・幼児用食品等、入手が比較的難しいと考えられる物品は多めに用意しましょう。

## ●災害時の授乳と離乳食について

災害の時に大事なことは赤ちゃん・お母さんや周りの大人が元気であることです。赤ちゃんの授乳以外のことは、周囲に頼りましょう。赤ちゃんが元気で、いつものようにおしっことうんちが出ていれば母乳・ミルクは足りています。その他、不安なことがあれば栄養士や保健師に相談しましょう。



<こんな時は>

□母乳が減った、または止まってしまった

→一時的に母乳が、減ったり出ないように感じていたりしても、赤ちゃんはお母さんのおっぱいを吸っているだけで安心します。また、吸わせ続けることで、母乳が出てくるようになります。安心して授乳できるプライベートな空間を確保できるよう、周囲に協力を求めましょう。

□ミルクを飲ませるための哺乳瓶や乳首の用意がない

→代替手段として、紙コップやカップ、スプーンを利用することができます。洗浄と消毒をすることが望まれますが、できないときは衛生的な水でよく洗ってから使用しましょう。赤ちゃんの口にミルクを与えるのではなく、縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。



□十分に離乳食が用意できないとき

→生後5～6か月はミルクで対応、生後7～8及び9～11か月はおかゆ状のもので対応、生後12～18か月はごはんに対応することが目安です。炊き出し等の調理調達体制が整ったら、みそ汁や煮物等を利用して離乳食を作ります。その際、食材の加熱や食器の消毒には十分注意しましょう。

## ●防災の情報

・「町田市防災マップ」(町田市ホームページ)

お住まいの近くの避難所や給水所を確認しましょう。

・「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」(日本栄養士会)

乳幼児をもつ母親や、ご家族向けの栄養に関するリーフレットです。



町田市防災マップ



災害時に乳幼児を守るための  
栄養ハンドブック

## 困ったときは周囲と助け合いましょう

最近では大きな混乱や感染症のリスク回避のため「自宅避難」や「親戚・知人の家へ避難」が勧められます。自宅避難を円滑に行うために、前ページのような備えがあるとよいですね。

しかし、災害時の妊産婦や乳幼児は「災害時要配慮者」です。自分だけでなんとかしようと思わずに、必要があれば周囲の助けを求めることも大切です。

