

# 災害時に乳幼児を守るための 栄養ハンドブック



## 赤ちゃん防災プロジェクト

乳児がいる場合にご覧下さい

\*乳児とは生後1年未満の赤ちゃんのことです

### ママへのアドバイス

1. とれるときに水分を

2. 食べられるチャンスに少しずつでも

母乳をつくるためには非妊時の350kcal/日、余分にエネルギーが必要です。一時的に食べ物が不足しても母乳は作られ続けますが、ママが元気であるためにも、赤ちゃんのためにも、食べましょう。

3. 食べ物の種類が増えてきたら…

右の「食事バランスガイド」を活用！  
まずは主食をしっかり。次に副菜、主菜の順に多く食べます。乳製品や果物は1日1回食べられればベスト。

4. 赤ちゃんはママのお乳を吸うと安心します！

一時的に母乳が、減ったり出ていないように感じてても、赤ちゃんはママのお乳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もなります。



### 大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れすぎないこと!!

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ウンチが出ていれば母乳は足りています。



## 災害時こそ、まずは母乳！

### 母乳のメリット

- 免疫！（病気になりにくい）
- 簡単！（調乳や保管の手間いらず）
- 衛生的！（哺乳瓶の消毒も不要）
- 経済的！
- スキんシップ！（赤ちゃんとママの安心のために）



それまで母乳だけを飲んでいたら6か月までの赤ちゃんには母乳以外何とも与える必要はありません。母乳だけで不足しているのでは、と心配なときは、管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

人手とモノが不足する災害時に、母乳は最適な栄養源なのです。

母乳育児は、避難所で多くみられる風邪や乳児下痢症などの感染症のリスクを減らすことが報告されています。



### ふだんミルクをあげている場合はどうすればいいの？

母乳だけでは不足する場合には、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。なお、清潔な哺乳瓶や乳首がないときは、紙コップやカップ、スプーン等をつかった授乳方法（カップフィーディング）があります。管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

### 避難所・避難先の環境をチェックしましょう。

- 手洗いができる
- 沸騰したお湯が用意できる
- 調乳に適した飲料水がある
- 哺乳瓶・乳首の洗浄＆消毒ができる
- 電気・ガスが使える
- 授乳スペースがある

## 粉ミルクの作り方

### 準備するもの

- 哺乳瓶  
使う前に、きれいに洗って、熱湯で十分消毒してください。（洗って消毒できないときは紙コップが便利）
- 軟水  
井戸水は×。  
水道水が使えない時は、国産のミネラルウォーターで。



### 手は清潔に!!



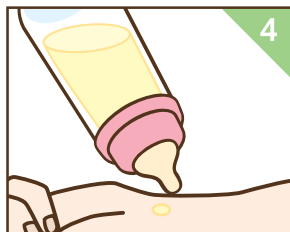
① やけどに注意しながら、一度沸騰させたお湯（70℃以上）を哺乳瓶に注ぎます。



② 粉ミルクの缶の説明書を目安に、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます。



③ 混ざったら、直ちに冷やします。  
\*水は哺乳瓶のキャップより下に当てます。



④ 手首にミルクをたらし、生温かく、熱くなければ大丈夫です。

〔出典：How to Prepare Formula for Bottle-Feeding at Home (FAO/WHO) より抜粋・改変〕

## 液体ミルク

液体ミルクは  
調乳なしでそのまま飲ませることができます

開封したらすぐに飲ませ、  
使わなかった分は捨てましょう



### 保存と飲ませ方は？

- 常温（おおむね25℃以下）で保存
- 製品に記載されている表示を確認
- 包装（容器）の汚破損がないか確認
- よく振って!
- 飲み残しを与えるのはダメ
- 初めての場合は少しずつ

### 注意点は？

国内では許可されたばかりなので、災害時は外国製品が支援物資として届くこともあります。

外国語の表示に注意しましょう。

- 月齢に合ったものを
- 色は褐色がかっていますが、問題ありません。
- 期限を確認



[BBE：04-20] [USE BY：APR 20]→2020年4月まで  
(BBE=Best Before End：賞味期限)  
[24.11.18]→2018年11月24日まで  
(※米國式の場合は、「月・日・年」表示)

避難所等での乳幼児の栄養の **SOS** は

### 特殊栄養食品ステーション

災害時に設置される特殊栄養食品ステーションの電話番号をご記入ください。  
ご不明な場合には下記までお問い合わせください。

(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555

※このハンドブックは、「災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」に基づき作成しています。