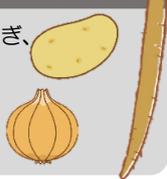


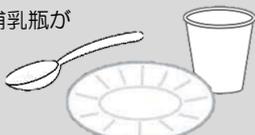
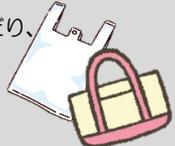
妊産婦と乳幼児を守る 家庭備蓄のススメ



☑ 食料品は 1～2週間分を備蓄しましょう

<p>□水</p> <p>調理も含めた飲料水は1人当たり1日3Lを目安に。</p> 	<p>□米・パスタ・カップ麺</p> <p>パックごはん、おもちのパックなども。</p> 	<p>□缶詰・レトルト食品</p> <p>肉・魚・豆（大豆など）・果物・パンなど好みのものを。食べ慣れているレトルト食品もおすすめ。</p> 	
<p>□日持ちする根菜類</p> <p>にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、ごぼうなど。</p> 	<p>□ミルク調整用の水</p> <p>硬水ではなく軟水を。</p> 	<p>□育児用ミルク</p> <p>常に1缶（箱）分は余分に買い置きを。キューブタイプのものが便利。液体ミルクはそのまま使えます。</p> 	<p>□離乳食・幼児食</p> <p>レトルト（容器タイプ）が便利。与えるときのスプーンも用意を。</p> 
<p>□栄養補助食品</p> <p>マルチビタミン剤や食物繊維入りのものがおすすめ。</p> 	<p>□嗜好品（甘味）</p> <p>缶詰の果物、ドライフルーツ、シリアル、チョコレート、ビスケットなどお好みで。</p> 	<p>□ジュース・ロングライフ牛乳</p> <p>常温で長期保存が可能です。一度に使い切れる小容量のパックがおすすめ。</p> 	

☑ あると便利！食事に必要な生活用品の備蓄

<p>□紙皿、紙コップ、スプーンなど</p> <p>紙コップやスプーンは哺乳瓶が無い場合の授乳に役立ちます。</p> 	<p>□食品用ラップ、アルミホイル、厚手のビニール袋など</p> <p>水が十分に使えない状況では、ラップをお皿に敷くと衛生的に節水ができます。</p> 	
<p>□ポリ袋、エコバック</p> <p>支援物資の食料を運んだり、小物を整理したりといろいろな用途で使えます。</p> 	<p>□キッチンばさみ</p> <p>まな板が使えない時に便利です。</p> 	<p>□カセットコンロ・ボンベ</p> <p>ガスや電気が止まった時に、温かいものを調理できます。</p> 

出典：日本子ども家庭総合研究所「乳幼児と保護者、妊産婦のための災害ハンドブック」（2014）より抜粋

液体ミルク

保存と飲ませ方

- 常温（おおむね25℃以下）で保存。
- よく振って開封したらすぐに飲ませましょう。
- 飲み残しは廃棄しましょう。（再利用NG）。

注意点

- 月齢にあったものを。
- 色は褐色がかっていますが、問題はありません。
- 期限や表示をよく確認しましょう。



アレルギー等特殊食品が必要な方

災害時には特殊な食品は入手困難となる可能性が高くなります。事前に安全に食べられるものを必ずストックしておきましょう。

水・食品の他にも

- ▶ アレルギーを知らせる札【表示カード・ピブス】
- ▶ 救急薬や食物アレルギー緊急対応マニュアル

を用意しておくことで安心です

また、日頃からの仲間づくりで災害対策の情報共有をしておきましょう。

詳しくは、「アレルギーポータル」のサイトをご覧ください。

