



災害時の乳幼児食の備え

災害時には、交通網の遮断などにより、粉ミルクや離乳食などの特別な食品が手に入りにくくなることが想定されており、少なくとも2週間分を備蓄することが推奨されています。

○ミルクの備え○

母乳で足りない分は、液体ミルクや粉ミルクを活用することができます。液体ミルクは、粉ミルクのようにお湯で溶かして冷ます必要がないため、すぐに飲ませることができて便利です。粉ミルクの場合は、哺乳ビンや紙コップ、使い捨てのスプーンを備えておく役立ちます。飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。

○離乳食の備え○

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えますので、用意してあると便利です。

○食物アレルギーのかたの備え○

原因物質（アレルゲン）が含まれていない食品を備えましょう。

（アレルギー対応ミルクやフリーズドライの離乳食など）

また、食物アレルギーがあることを他者に知らせることも大切です。

○防災レシピ○

離乳食は、普段の食事の中でも、家族の食事をアレンジして作ると手間が省けます。大人用の備蓄として、米、乾麺（うどん、そうめん）などがあると応用が利いて便利です。缶詰やレトルト食品、乾麺などは塩分が多いので、うす味にするなど注意しましょう。

【かぼちゃとにんじんのツナサラダ】

材料（1人分）

作り方

- ・かぼちゃ 3cm 角 1 こ(30g) ①かぼちゃは一口大、にんじんは 1cm の角切
- ・にんじん 中サイズ 1cm(10g) りにする。
- ・ツナ缶(水煮) 小さじ1(10g) ②ポリ袋に①とツナ缶、粉ミルクを加え、空気
- ・粉ミルク 小さじ1 を抜くようにして、上の方で結ぶ。
- ③沸騰した鍋に入れ、蓋をして30分加熱する。



参照：農林水産省ホームページ 「災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう」

「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド」

液体ミルクを備蓄しています

箕面市では、災害発生時に避難所等で使用できるよう、乳児用液体ミルクを備蓄しています。備蓄の液体ミルクは、公立保育所で普段から使用しながら、使用した分を買い足す方法（ローリングストック）で常時必要数を確保しています。ご理解・ご協力をお願いいたします。

