

## 簡単！「ローリングストック」

### ローリングストック法とは…

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



### ココがポイント

- ・費用・時間の面で、普段の買い物の範囲でできる。
- ・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む。

### 備蓄の目安 = 家族の人数 × 最低3日分

\*できれば1週間分を備えましょう。



### 乳幼児のための食品備蓄リスト

- 粉ミルク・液体ミルク
- 哺乳瓶
- 紙コップ・使い捨てスプーン
- 多めの飲料水
- レトルトなどの離乳食
- 好物の食品、飲み物

### 食物アレルギーがある場合（原因食物（アレルゲン）が含まれない食品）

- アレルギー対応の粉ミルク
- アレルギー対応のレトルトなどの離乳食
- レトルトのおかゆやご飯
- 好物の食品、飲み物
- 缶詰、レトルト食品、フリーズドライ、食品、食べ慣れた乾物

出典:農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド概要版」より抜粋・改変

災害は突然に！  
いざという時のために  
“今”から始めましょう

乳幼児を守るための

食の備え

### 乳幼児の栄養（0～4か月）

#### 普段、母乳育児の場合 災害時にも、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！
- スキンシップ！（赤ちゃん和妈妈の安心のために）

\*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リスクを減らすことが報告されています。

大事なことは、  
ママと赤ちゃんが  
疲れすぎないことです

出典:(公社)日本栄養士会災害支援チーム  
「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」より抜粋・改変

#### 普段、ミルクをあげている場合は？

普段、ミルクをあげている場合や母乳だけで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。

\*環境の変化等で一時的に母乳が減ったり出なくなることもあります。吸わせ続けることで母乳が出てくるようにもなりますが、いざという時のために母乳代替食品（粉ミルク、液体ミルク）を備蓄しておきましょう。

備蓄する場合には常温（おおむね25℃以下）で保管しましょう。

#### 備えとして 使い捨て哺乳瓶

使い捨て哺乳瓶が市販されています。

災害時には、哺乳瓶を洗浄、消毒することができない状況もあります。使い捨て哺乳瓶を家庭に備蓄しておくとう便利です。普段、お出かけの時などにも使用することを想定して、使いやすいものを探して選んでみてください。

（ただし、使い捨て哺乳瓶は一度使用したら廃棄してください）

出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド 乳幼児の備え」より抜粋・改変

芦屋市保健センター

TEL : 0797-31-1586

FAX : 0797-31-1018

\*お電話をおかけの際は、電話番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようお願いいたします。

## 備えとして 液体ミルク

液体ミルクなら調乳なしでそのまま飲ませることができます

日本でも液体ミルクの製造販売が可能になり、家庭で備蓄する母乳代替食品の選択肢が広がりました。

水不要  
熱源不要

### 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！
- 開封したらすぐに飲ませましょう。
- 飲み残しを与えるのはダメ

### 注意点は？

- 災害時に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。
- 月齢にあったものを
  - 液体ミルクの色は褐色がっていますが問題ありません。
  - 期限を確認

\* 外国産の賞味期限の表示の仕方  
「BBE:04-20」  
「USE BY:APR 20」⇒2020年4月まで  
「24.11.20」⇒2020年11月24日まで  
(\*米国式の場合は「月・日・年」表示)

紙パック、缶のタイプ…等  
清潔な哺乳瓶や使い捨てカップ  
にうつします。



出典:農林水産省「要配慮者のための災害時に備えた食品ストックガイド 乳幼児の備え」より抜粋・改変

### 保存期間にご注意！

現在（2020年6月時点）、  
国内で販売されている液体ミルクには  
紙パックタイプと缶タイプがあります。

<保存期間> 製造日から  
紙パック…6か月  
缶 …1年

期限間近の液体ミルクが残っていたら…離乳食に活用することもできます。

### 液体ミルクを使った離乳食メニュー

<7～8か月頃の離乳食に>  
【ほうれん草のポタージュ】



細かく刻んで、やわらかくゆでたほうれん草、玉ねぎとやわらかくゆでてつぶしたじゃがいもに液体ミルクを加え、かき混ぜながら煮立たせる。

<9か月頃からの離乳食に>  
【フレンチトースト】



液体ミルクを溶き卵に加えかき混ぜ、食べやすい大きさに切った食パンを浸し、バターをひいたフライパンで焼く。

## 乳幼児の栄養（5か月～）

- \* 市販のベビーフードは種類も豊富で常温で長期保存可能なものが多いので、備蓄品として準備しておきましょう。
- \* 離乳食は月齢に応じて食べるものが変化します。次のステップへ進むときは、前の月齢のものを消費しつつ、次の月齢のものを買って足して備えるようにしましょう。

### 災害時の離乳食はこんな方法でも

月齢	5～6か月	7～8か月	9～11か月	12～18か月
食事回数	1日1回 (1さじから)	1日2回	1日3回	1日3回
形態	なめらかにすりつぶした状態	舌でつぶせる固さ	歯ぐきでつぶせる固さ	歯ぐきでかめる固さ
具体例	つぶしがゆすりつぶしたもの	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯
災害時はこんな方法でも	<b>ミルクで対応</b> 6か月頃までは母乳またはミルクで対応	<b>おかゆ状のもので対応</b> スプーンでつぶしたり、お湯を加える	<b>ごはん</b> で対応 ご飯に味噌汁を入れた「おじゃ」など	
注意事項	* 生もの、十分に火が通っていない食べ物は絶対あげないでください。 * 塩分はなるべく控えめに * 食器やスプーンは清潔に			

出典:(公社)日本栄養士会災害支援チーム  
「赤ちゃん防災プロジェクト 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き」より抜粋・改変

### アレルギーがあるお子さんに

アレルギー対応食品などの特殊食品は、災害時に手に入りにくくなります。普段使っているアレルギー対応食品を多めに買い置きしておくことをお勧めします。

## 備蓄食品の選び方

日ごろから、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭にあった食品を選ぶことが大切です。

- ① 家庭にある食品をチェックしましょう。
- ② 家庭の人数や好みに応じた備蓄内容・量を決定
- ③ 足りないものを買って足す。
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買って足す。