

食べる

地震などの災害時、乳幼児には衛生面に配慮したミルクづくりを心がけましょう。離乳食も食べきる量だけをつくり保管しないようにしましょう。

ミルクについて

- ミルクは普段通り気をつけてつくりましょう。ただし、災害時は哺乳瓶の消毒が難しく、使用できないことがあります。その場合は清潔な紙コップを利用しましょう。
- 哺乳瓶の消毒には、哺乳瓶がしっかり浸かる分量の水と哺乳瓶用消毒薬を密閉式ビニール袋に入れ、しっかり閉じてから袋ごとよく振ります。また、繰り返し使えるので重宝します。
- 災害時、水道が止まった場合にも手軽に利用できる液体ミルクの備蓄も検討しましょう。
- ミルクは、残っても保管せず、捨てましょう。
- フォローアップミルクには水に溶けやすいものがあるので、お湯がないときの代替品として利用できます。
- アレルギー疾患用ミルクを必要とする場合は、避難所では手に入りにくいので、自宅での買い置きが不可欠です。
- カセットコンロがあるとガスが止まってもミルク用のお湯が準備できます。避難所内は火気厳禁という場合が多いので、使用前に確認しましょう。



離乳食について

- 災害時、離乳食は大変手に入りにくくなるので、自宅での買い置きが不可欠です。缶詰などを使えば、離乳食メニューの幅が広がります。
- 離乳食は、密閉式ビニール袋を利用して水やミルクと食材を混ぜて揉むだけでつくれます。
- 衛生面から、離乳食は残っても保管せず、捨てましょう。

妊婦（ママ）の分も忘れずに

- 妊娠中に必要な栄養素を補給できる食品を用意しておきましょう。
例) カルシウム（スキムミルク、きなこ、乾燥ひじき・わかめの入ったおせんべいなど）、鉄分（魚・肉缶詰、ドライフルーツなど）、各種ビタミン（野菜ジュース、野菜・果物の缶詰など）
- 野菜や果物などが不足しがちになります。マルチビタミンなどの栄養補助食品が非常食として役に立ちます。
- 妊娠中は非常にストレスを感じやすい時期です。妊婦が好きな食べ物を非常食として備蓄し、少しでもストレス解消になるように心がけましょう。



お口の衛生を忘れずに

- 非常持出品に大人用・子ども用の歯ブラシを準備しておきましょう。
- むし歯予防には、歯ブラシでブラッシングをすることが大切です。歯ブラシがないときは、出来る限り水でうがいしましょう。
- 水がない場合は、歯みがき粉をつけずに歯ブラシで磨く、清潔なガーゼで拭く、キシリトール入りガムをかむなど工夫しましょう。

