

いざという時に役立つ！ ～パッキング～

耐熱ポリ袋に食材を入れ、袋のままゆでる（湯煎する）だけで料理ができる調理方法。ひとつの鍋で複数の料理を同時に調理ができ、湯煎の湯は使いまわしが可能です。袋のまま食べれば食器は不要で洗い物もでません。

カセットコンロ、鍋、ポリ袋があれば、災害時に温かい食事が食べられます。

ごはん・おかゆ

【材料】

■ ごはん：1膳分

米1/2合（約80g）、水1/2カップ（100ml）、ポリ袋1枚

■ おかゆ：1膳分

米1/4合（約40g）、水1カップ（200ml）、ポリ袋1枚

水の量を調節することで
ごはんやおかゆを
作ることができます！

ポリエチレン製の
耐熱温度が
130℃以上のもの

【作り方】

① 米をポリ袋に入れ、少しの水で軽くもみ洗いし、その水を捨てる。

＊無洗米の場合は不要です。

② ①に分量の水を加え、空気を抜いて上の方で口を結ぶ。

＊30分程度浸水させると良い。

③ 鍋に水を入れる。②を入れ、ふたをして加熱する。

沸騰したら中火にして約20分加熱し、火を止め、そのまま10分ほど蒸らす。

＊鍋に沸騰させる水の量は、鍋の1/3量が目安となります。

＊鍋底が高温になり、ポリ袋が溶けてしまうことを防ぐために、鍋底に
お皿を敷きましょう。

米のとぎ汁は
食器洗いに
活用できます



【参考資料】

被災地の避難所等で生活する赤ちゃんのためのQ & A（一般向け）
（公益社団法人 日本新生児成育医学会）

<https://jsnhd.or.jp/doctor/saigai/pdf/qafamily.pdf>



あかちゃんとママを守る防災ノート

（国立保健医療科学院）

http://www.bousai.go.jp/kaigirep/kentokai/hinanzuyokakuho/wg_situ/pdf/dai3kaisankou4.pdf

「災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック」

（公益社団法人 日本栄養士会）

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/38b6b832444fbf45e58316b947b4b30d9a448c29.pdf>



災害時における 乳幼児栄養ガイド

安心



赤ちゃんのための防災グッズリスト

災害時の栄養確保のために必要なものをストック！

- ☐ 粉ミルク
・液体ミルク



個包装タイプはおすすめ。
一度飲んでおくと安心。

- ☐ ペットボトルの水



調乳にも使えるミネラル
含有量の少ない軟水が
おすすめ。

- ☐ 哺乳瓶・マグ



プラスチック製で割れる
心配がないものを用意。

- ☐ ベビーフード



そのまま食べられるビン詰
やレトルトタイプが便利。
普段からベビーフードに
慣れておくと安心。

- ☐ スプーン・ラップ
紙皿・紙コップ



食器具にラップを敷いて
使えば洗いものなし。

- ☐ カセットコンロ
・カセットボンベ
・鍋



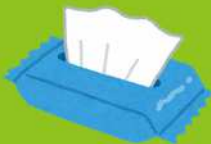
調乳用の湯を沸かしたり、
ベビーフードの
温めにも。

- ☐ ポリ袋・
使い捨て手袋



バックッキングや
調乳、調理時に
使用。

- ☐ ウエットティッシュ



おしりふきでも代用可。

この他に、母子手
帳・保険証のコピー、
バスタオル、紙おむつ、
おしりふき、使い捨て
カイロ、手指用消毒液、
おもちゃなどを備えて
おくと安心です。

発行 札幌市保健福祉局

Tel：011-211-3516



災害時の授乳・食事



① 母乳について

母乳育児をしていた場合は、ストレスなどで一時的に母乳分泌が低下することもあります。吸わせ続けることで母乳が出てくることが多いようです。赤ちゃんはママのお乳を吸っているだけで安心します。リラックスして授乳するようにしましょう。

1日6回以上おむつを替えるくらいの尿が出ていれば、母乳は足りていると判断できます。

② 母乳代替食品(ミルク)について

*粉ミルク

キューブ式・スティックタイプは計量の必要がなく、スプーンも必要ないのでおすすめです。



ミルクを溶かす時には、沸騰したあと70℃以上を保ったお湯が推奨されています。使用する水に市販の水を使う場合には、必ずミネラル含有量の少ない軟水を使用しましょう。給水車による汲み置きの水は、できるだけ当日給水のものを使用します。残ったミルクは処分しましょう。

*液体ミルク

調乳なしでそのまま飲ませることができ、常温で保管されていれば温める必要もありません。製品に記載されている表示を確認しましょう。

初めて飲ませる場合は、少しずつ与えるようにします。包装（容器）の汚れや破損がないか確認し、よく振ってから開封しましょう。開封したらすぐに飲ませ、残ったミルクは処分しましょう。



こんな時はどうする？

哺乳瓶がない、洗って消毒できないような場合は、紙コップやスプーンで少しずつ飲ませるようにします。

縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにしましょう。赤ちゃんの口の中にミルクを注ぐようにしてしまうと、むせてしまい、嫌がったり、こぼしたりする原因につながります。紙コップやスプーンを赤ちゃんの唇に沿えるだけにしましょう。

③ 離乳食について

ベビーフードは、保存性があり、食べきりサイズなので災害時にも衛生的に安心です。月齢にあったものを非常食として用意しておくといいでしょう。

離乳食にできる食品がない場合、離乳食を始めたばかりであれば、母乳やミルクで栄養をまかなうようにします。

非常用の食事は、濃い味のものが多いため、選択できるときは、うす味のものを選ぶようにしましょう。炊き出し等の調理ができる体制が整ったら、味噌汁や煮物等を利用して離乳食を作りましょう。

*月齢別の災害時の対応（形状）

月齢	5～6か月頃	7～8か月頃	9～11か月頃	12～18か月頃
日常食	つぶしがゆ	全粥	全粥～軟飯	軟飯～ご飯
災害時	ミルクで対応	おかゆ状のもので対応		ご飯で対応



*離乳食にも使える食品例

- ・ 常温で長期間保存できるもの（レトルトのごはん・おかゆ、ロングライフ牛乳、野菜ジュース、フリーズドライのスープ・味噌汁、高野豆腐、乾麺、いも類、無洗米 など）
- ・ 加熱調理が不要なもの（クリームコーン・肉・魚・豆・果物などの缶詰）
- ・ 食器が不要なもの（開封してそのまま食べられるもの）
- ・ おやつを含め、普段から食べ慣れているもの

3日分の食料や水を備えましょう

災害の発生に備えて、札幌市では市民の皆様に、あらかじめ最低3日分の食料や水などの用意をお願いしております。

普段食べている缶詰やレトルト食品等を多めに買い置きし、期限が切れる前に食べ、不足分を新たに補充することで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ「ローリングストック」がおすすめです。

普段から食べ慣れている缶詰やレトルト食品を備蓄することで、災害時も味や食物アレルギーなどの心配をすることなく食事ができます。



食物アレルギーの対応

原因食品を食べないようにするため、原材料やアレルギー表示、炊き出しでは使用食材の確認をしましょう。食物アレルギーがあることを周囲に知らせることも大切です。避難所で除去食の対応ができない場合にも、使用した食品を知らせてもらう等のサポートをお願いしましょう。

アレルギー用ミルクや特殊ミルク、アレルギー対応の離乳食などは、災害状況によりすぐに手に入らない場合もあるので、家庭でもしっかり備えておきましょう。