



日中は日差しが厳しいですが、朝晩はすっかり涼しくなってきました。  
さて、今月は防災月間です。今回は非常食についてご紹介します。

### 非常食の準備はできていますか？

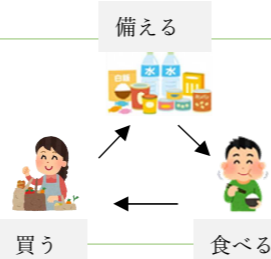
地震、台風、豪雨...など、自然災害はいつ起こるかわからない為、決して他人事ではありません。  
こうした万が一の事態に備えて、ご家庭で非常食を備蓄しておくことは、とても大切です。  
特に小さいお子さんがいる家庭では、月齢に合わせた非常食の準備が必要となってきます。

### ◎あったら便利な非常食

離乳食完了期～大人

#### ローリングストックで備蓄を！

多めに食材を買い置きして、日常的に古い方から順番に消費し、消費した分を買いだす備蓄方法です。



水

大人1人あたり  
1日3リットル  
必要と言われています。  
(調理+飲用)



米・アルファ化米

アルファ化米は、水やお湯を入れるだけで、ご飯ができる優れたものです。白米だけでなく、混ぜご飯タイプもあります。



乾麺・乾物

賞味期限が長いものが多く、長期保存に向いています。さらに種類も様々で、ライフライン復旧後もアレンジして使える等、たくさんの利点があります。



野菜・果物ジュース

災害時は、ビタミンや食物繊維の不足による体調不良が増加します。手軽に摂れ、幅広い年齢層の方にも対応できるジュースはオススメです。



レトルト食品

様々な種類のレトルト食品があります。嗜好にあったものを備蓄しておきましょう。



缶詰

肉や魚、豆、野菜、果物と様々な種類の缶詰があると便利です。缶切りが必要なタイプをオススメします。



日持ち野菜

在宅避難の際等、野菜不足の解消や、他の食品と共にアレンジ料理にも使用できます。



調味料

長期の避難生活（在宅避難等）にも対応できるよう、調味料も切らさないようにしておきましょう。



お菓子

いつもとは違う環境に、不安になるお子さんも増えます。お気に入りのお菓子等も備えておきましょう。

◎上記のような食品を最低3日用意するようにしましょう

### ◎月齢別非常食

新生児～4ヶ月頃



・液体ミルク（紙パック・缶）

※粉ミルクの場合は、小分けミルクやキューブタイプを選びましょう。

※缶の粉ミルクは、一度開けると菌が繁殖するので注意が必要です。

5～6ヶ月頃



・液体ミルク（紙パック・缶）  
・ビンのベビーフード  
・裏ごし野菜（フリーズドライ）  
・お粥（お湯で溶くだけのタイプ）

※この時期に被災した際には、無理に離乳食を進める必要はありません。

7～8ヶ月頃



・液体ミルク（紙パック・缶）  
・ビンのベビーフード  
（月齢に応じた）  
・雑炊やうどん（レトルト）

9～11ヶ月頃



・液体ミルク（紙パック・缶）  
・ビンのベビーフード  
・雑炊やうどん（レトルト）  
・おやつ（赤ちゃんせんべい等）

・使い捨てエプロン

1歳～1歳6ヶ月頃



・レトルトパウチのおかず  
・ごはん、おかずが入ったランチセット  
・おやつ（せんべい等）  
・ジュレ状の飲料

・使い捨てエプロン

1歳7ヶ月～幼児



・普段食べ慣れている食品  
・お菓子等  
※（その他詳しい食品例は左記参照）

・使い捨てエプロン

### ◎非常食と一緒にあると便利な備品



ガスコンロ・ボンベ



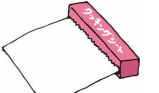
ビニール袋



サランラップ



アルミホイル



クッキングシート



紙皿・紙コップ・割りばし



キッチンペーパー



使い捨て手袋



除菌シート・スプレー



災害時には、水道が止まり、調理や飲食で使用した、食器類の洗浄が出来ない状況が続くことが予想されます。  
ラップやビニール袋等有効に使うことで、衛生面も保つことができます。

※月齢が低いお子さんや、食物アレルギーをお持ちのお子さんは、支援物資が食べられないこともあります。そういったご家庭では、少し多めに食品の備蓄をすることをオススメします。

