

備えよう
子どもの非常食

阪神淡路大震災から20年―。東日本大震災から、4年が経ちました。

ここ数年、地震や噴火、台風や大雨による土砂災害など大規模な自然災害が増えています。非常時には、乳幼児に必要な物資が不足がちだといいます。

いつ起こるかわからない非常時に大切な我が子を守るよう日頃から備えておきましょう。

これだけは揃えたい!チェックリスト

- ☐ ボトルウォーター
 - ☐ レトルトご飯
 - ☐ 缶詰入りのパン
 - ☐ レトルトや瓶入りの離乳食
 - ☐ ミルク(キューブ型のものが便利)
 - ☐ おかずとなる缶詰など
 - ☐ カロリーメイトなど、ちよつとした食料
 - ☐ 塩味が少ないお菓子(チョコレートやキャラメルドライフルーツなど)
 - ☐ ビタミン剤
(長期にわたる時、大入用)
- その他適宜好きなものを

文／高橋さやか

備蓄はローリングストック法で非常食というと3年、5年と長期保存がきく食糧をイメージする方が多いのでは？しかし、気付いたら存在を忘れ期限が切れていた…ということも珍しくありません。

そこで、最近注目されている新しい備蓄法が「ローリングストック法」です。半年～1年と期限が短いものをストックし、日常的に食べながら消費したらまた買い足す、という方法です。

子どもに食べさせてみると、事前に好き嫌いもわかりますし、定期的に買い足すことで防災への意識も高まります。

どんなものを？

では、具体的にどんなものを用意すれば良いのでしょうか。まずは、生命維持に必要な水。人間の体の60〜70%は水分で出来ています。また、調理や調乳にも必要です。

次にエネルギーとなる主食。ご飯やパン、麺類などです。チヨコレートやナッツなど少量でエネルギーを補給しやすいものやビスケットなどのお菓子。カロリーメイトなど手軽に5大栄養素を補給できるものを常備しましょう。甘いものや間食は子どもの空腹や不安をやわらげ、心の栄養にもなります。

子どもの月齢に合わせて

乳児や離乳食期のお子さんがある場合は、ミルクやベビーフードが必要です。ライフラインが止まって、哺乳瓶が消毒できない場合もあるので、使い捨て哺乳瓶もあると便利です。

普段母乳のママも被災のショックで母乳が出なくなってしまうこともありますので、少量でも用意しておくことと安心です。

防災ピクニックをしてみよう

防災ピクニックという形で、食材やグッズを実際に試す方法があります。非常用に用意したものを持って、家族でピクニックをしてみましよう。備えただけで安心してしまわず、普段からシミュレーションしてみること大事です。

家族で情報共有を

非常に慌てたり不安になったりしないように、どこに何があるか、連絡はどうするか、避難場所の確認など、ママだけでなく家族みんなで情報共有しましょう。

家族で共有することで、安心感と防災意識のアップにつながります。

他にもこんなものを

缶詰など
おかず
割り箸
スプーン

カセット
コンロ

紙皿
紙コップ

長期になる場合は大人
用にサプリメントも
ネイチャーメイドマルチビタ
ミン&ミネラル／大塚製薬

5 m:gmag

m:gmag 04

生命維持に必要な水。水道が止まってしまった時には、調理や調乳にも使える。

自然で安くておいしいナチュラルミネラルウォーター。ミネラル成分が豊富な水なので、潤いを通してお肌を蒸らすに保水機能。サントリー天然水550ml 希釈小売価格(税別)300円。サントリー食品インターナショナル

ベビーフードは、瓶入りのものが長期保存可能でストック向き

[illegible]

キューブタイプの粉ミルクは
長期保存が可能で備蓄向き

ユーロ型なので、スプーンでの計量が不要で母乳が少量
 量タイプもあるので、母乳ママももちろんのために用いてお
 こし安心です。明治ほろえみらくらくキューブ1袋8個
 入27g×16袋希望小売価格税別1600円/明治

非常時こそ
おいしいお米で
元気を補給

美味しさにこだわった、大火力で庫火炊きの北海道産ゆめぴりか。そのままだ鍋・湯呑に包装したパックで、常備で10ヶ月が可。ゆめぴりかのゆめぴりかごはんは、155gと、お小瓶価格が398円/パック/ホシノ

参考小売価格(税別)398円/ホクレン

缶詰パンは、種類豊富で子どもも食べやすい

特殊製法で作りに上げた「空腸期」
可能なフーズはN.S.Aが認めた安心品質、おい
食シリーズ「期間37ヶ月」をはめ、アレルギーに
卵牛乳大豆不使用の安心ババ「期間6ヶ月も」
バンの缶詰 オープン価格/バンパキエト

和らげる

子どもを守る 非常食


Survival food

目安は3日分

洗浄や消毒が不要な使い捨て
哺乳瓶は緊急時に最適

水温が止まってしまっても、洗浄・消毒不要なので、開封後すぐに使用可能、使いきりで衛生的で、簡単なので携帯に便利。クロアベビーテトボトル5個入

参考小売価格 税別 1600円 / FUNAZAWA

手軽に栄養補給できる
栄養補助食品があると便利

身体に必要な大栄養素がフランスより含まれていて、
口の中に溶けるゼリータイプで味の種類や形状も豊富。
食欲がなくなると手軽に食べやすい。
カロリーゼロ、コレステロールゼロ、大腸薬
希望小売価格(税別)200円

カセット
コンロ

缶詰など
おかず

紙皿
紙コップ

割り箸

割り箸
スプーン

長期になる場合は大人
用にサブリメントも
ネイチャーメイドマルチビタ
ミン&ミネラル／大塚製薬

主食 夏野菜のシーフードカレー

おとな 中期 後期 完了期
初期 かぼちゃ入りつぶしかゆ

材料 (2人分)

ごはん…2人分
シーフードミックス
…100g
たまねぎ…1個
にんにく…1/2かけ
しょうが…1/2かけ
ピーマン…1/2個
ズッキーニ…1/4本
パプリカ(赤)…1/4個
かぼちゃ…100g
油…大さじ1
水…300cc
カレールー…2皿分
(約60g)



作り方

- 1 にんにくとしょうがをみじん切りにする。玉ねぎは薄切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を熱して、シーフードミックスを焼き取り出す。油を加えてたまねぎ、にんにく、しょうがを炒める。【初期】ココで取分け! 【中期】ココで取分け!
- 3 野菜をフライパンに並べフタをして中火で蒸し焼きにする。【後期】ココで取分け! 【完了期】ココで取分け!
- 4 ②の玉ねぎが透明になったら水を加えて、煮立ったらカレールーを溶かす(この段階で冷凍すると便利です)シーフードミックスを加える。
- 5 器にご飯を盛り、④のカレーをかけ③の野菜を盛る。

子どもの取分け

- 【初期】 おかゆのすりつぶしに③のかぼちゃをすりつぶし、混ぜる。
- 【中期】 薄切りの玉ねぎと③のかぼちゃ、ズッキーニをあらみじん切りにしてミルクで煮る。(チーズを加えても可)
- 【後期】 薄切りのたまねぎと③の野菜を1cmくらいのさいの目に切り、水とベビー用コンソメを加えて煮る。仕上げに牛乳を加える。※カレー粉を香りつけ程度に入れて可
- 【完了期】 シーフードは、えび・ホタテを噛み切りやすい大きさに切り、子供用カレールーで調味する。

子どもの
お手伝い

😊 タマネギの皮をむく。カレールーをお鍋に入れる。

副菜 トマトサラダ

おとな 初期 中期 後期 完了期

材料 (2人分)

トマト…2個
バジルドレッシング
…大さじ2
リーフレタス…40g



子どもの
お手伝い

😊 レタスをちぎる。

作り方

- 1 トマトを2cm角に切り、バジルドレッシングをかけよく混ぜる。冷蔵庫で冷やしておく。【初期】ココで取分け! 【中期】ココで取分け! 【後期】ココで取分け!
- 2 レタスは手でちぎる。
- 3 食べる直前にトマトとレタスを和えて、器に盛る。

子どもの取分け

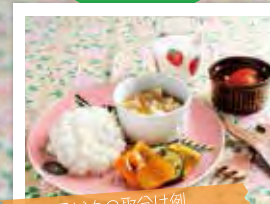
- 【初期】 ①のトマトの皮をむいて、つぶす(トマトは生のままでも大丈夫です。)
- 【中期】 ①のトマトの皮をむいて、粗くつぶす。
- 【後期】 ①のトマトを1.5cm角に切る。

簡単 おいしい 取分け出来る

Summer Recipes 夏の献立

レシピ監修/手嶋 哲子(北海道文教大学) 撮影/斉藤 玲子

夏の食材を使った、
簡単おいしい献立をご紹介!
どのメニューも離乳食に
取り分けが出来るので
赤ちゃんから大人まで
家族みんなで季節のものを
味わいましょう。



子どもの取分け例
(写真は離乳食後期 目安)

主食+主菜
夏野菜のシーフードカレー
汁物+ラッシー
副菜+トマトサラダ

662kcal
3.8塩分
g

子どもの取分け

- 【初期】 ころもく期(なめらかにすりつぶした状態) 【中期】 もぐもぐ期(舌でつぶせる固さ)
(子どもメニューへの取分け方法です。) 【後期】 カミカミ期(歯ぐきでつぶせる固さ) 【完了期】 バクバク期(大人より少し柔らかく)
- ※離乳食の時期に合わせた取分け方法(メニュー)を表記しています。お子様の進み具合に応じて、活用してください。

汁物 ラッシー

おとな 中期 後期 完了期

材料 (2人分)

プレーンヨーグルト
…100g
牛乳…100g
砂糖…小さじ2
レモン汁…小さじ1

作り方

- 1 ミキサーに、ヨーグルト、牛乳、砂糖、レモン汁を入れて攪拌します。
 - 2 氷を入れたグラスに注ぐ。
- ※ミキサーが無いときは、泡たて器で混ぜても可
※砂糖の代わりにはちみつでも可。(1歳以上)レモンはお好みで。

子どもの取分け

- 【中期】 【後期】 ヨーグルトをそのまま。
- 【完了期】 砂糖とレモンを少なめにしましょう。

