

2020年2月版

# 赤ちゃん防災プロジェクト

～JAPAN PROTECT BABY IN DISASTER PROJECT～

## 災害時における乳幼児の栄養支援の手引き

公益社団法人日本栄養士会

日本栄養士会災害支援チーム

The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team

## 目次

はじめに	1
1. 災害時の栄養問題	2
2. 乳児の栄養	4
1) 母乳	
2) 母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）	
3) 哺乳瓶がないときの代替手段	
3. 乳幼児の栄養（離乳食についての注意事項）	9
4. 特殊栄養食品ステーション	9
5. 参考資料	10

## はじめに

赤ちゃん防災プロジェクト～JAPAN PROTECT BABY IN DISASTER PROJECT～とは



赤ちゃんにとって最良の栄養源は母乳です。

災害大国の我が国にあって、災害の時に大事なことは母親と赤ちゃんが元気であることです。

母親が疲れてしまい、母乳が減ったり、一時的に止まったりした場合には、おっぱいを吸わせられるよう、安心して授乳できるプライベートな空間を確保できるよう配慮しましょう。吸わせ続けることで、また出てくるようになります。また、母乳不足や母親の疲労が認められる等、総合的に母子の状況を判断し、必要に応じて母乳代替食品による授乳を検討することも大切です。

母乳代替食品である粉ミルク（乳児用調製粉乳）や液体ミルク（乳児用調製液状乳）、使い捨て哺乳瓶や乳首等を災害時のために備えておくのは特に生後 6 か月未満の乳児の命を守るためには大変重要なことです。

日本栄養士会災害支援チームは、災害時の乳児の命を守るために、「赤ちゃん防災プロジェクト」を発足しました。

避難生活では、水分・食事が制限され、偏った食生活を強いられます<sup>1)7)</sup>。この状況が長期化すると、さまざまな健康問題を生じます。高齢者、乳児、妊婦、病者には、特段の食事の配慮が必要です<sup>5),8)</sup>。実際に、東日本大震災から 1 か月後の避難所では、栄養の配慮が必要な避難者の中で最も多かったのが乳児でした<sup>5)</sup>。乳児、妊婦・授乳婦には優先して栄養を摂ってもらうことが重要です。本手引きでは、乳児、妊婦、授乳婦が避難生活を送るうえでの、留意すべき栄養管理、衛生管理のポイントを紹介します。

なお本内容は、避難所で生活されている方を主な対象に、また避難所等で支援にあたる行政や医療関係者の方に活用していただくことを目的としています。

## 1. 災害時の栄養問題

妊婦、授乳婦には、できる限り食事を食べてもらうことが必要です。母乳をつくるためには、非妊時に比べ 350kcal/日のエネルギーの付加を要します。一時的に食物が不足しても母乳は作られ続けますが、母親が元気であるために食事は大切です。十分な食事の提供に加え、できるだけビタミン、ミネラルを摂取することが求められます。特に妊婦では流産のリスク、胎児の成長に必要な神経系の発達にも影響を与えることから、通常の食品からの摂取が困難な場合は、栄養機能食品等の利用も考慮してください。ただし、そうした食品の摂取によりビタミン、ミネラル等の過剰摂取とならないよう注意するとともに、母親の栄養状態に応じた食事の在り方について、必要に応じ、管理栄養士、保健師等と相談してください。

避難所等で生じる栄養・食生活の問題点（国内<sup>11-7)</sup>および諸外国<sup>8)-12)</sup>の報告より）

- 食事回数の減少
  - 一回当たりの食事量の減少による慢性的な摂取エネルギー不足
  - 手に入る食材の偏り
    - （ 不足しがちな食品：野菜、果物、大豆・大豆製品、卵、魚介類、乳・乳製品、生鮮食品
    - 不足しがちな栄養素：たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維
）
- 脱水症状、水分摂取不足

避難所の食料事情によりませんが、野菜や果物の摂取が難しい場合には、以下のような食品からもビタミン等を摂取できます。

- 果実ジュースや野菜ジュース
- 麦や強化米、雑穀（ひえ、あわ等）があれば、白米と一緒に炊く。分つき米（七分つき米等）の利用。
- ビタミン、ミネラルの表示を見てビタミンやミネラルが強化された飲料、菓子等
- 栄養素を調整した食品（バータイプ、ゼリータイプ、クッキータイプ等）
- 栄養ドリンクや栄養機能食品等

医師や管理栄養士等と相談して、総合ビタミン剤の服用（利用）を検討する方法もあります。

水分の不足、野菜不足は同時に便秘のリスクもあります。適度な水分と栄養機能食品等を上手く利用しましょう。

一方、供給される食品は弁当やインスタント食品が増えてくるため、塩分摂取量が増加します。選択できる食品が限られているため、塩分のコントロールは難しい問題です。「むくみ」等が見られる方には、“炊き出しの味噌汁を薄める”、（塩分の高い食品数が多い場合には）“塩分の濃いものは残すようにする”等の状況に見合った減塩指導をしてください。

また、食中毒にも注意が必要です。食べ物をできるだけ手で直接さわらずに、袋（包装物）ごと持って食べるように指導してください。

想定される問題と予防法および対処法をまとめます（表1）。

表1. 妊婦、授乳婦、乳児の問題と対処法

		妊婦	授乳婦	乳児
栄養の問題	注意が必要な時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事回数・量の減少</li> <li>・塩分過多</li> <li>・水分不足</li> </ul> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">ビタミン類が不足しがち</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事回数・量の減少</li> <li>・塩分過多</li> <li>・水分不足</li> </ul> <p style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 2px; display: inline-block;">ビタミン類が不足しがち</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・脱水症状（ほ乳力低下）</li> </ul>
	予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給</li> <li>・栄養補給（エネルギーとビタミン、ミネラル）</li> <li>・食事だけでは補えないときは栄養素を強化した食品等の利用も視野に入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・水分補給</li> <li>・栄養補給（エネルギーとビタミン、ミネラル）</li> <li>・食事だけでは補えないときは栄養素を強化した食品等の利用も視野に入れる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・母乳の継続</li> <li>・粉ミルク・液体ミルクの利用</li> </ul>
身体の変化	注意が必要な時	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おなかが張る</li> <li>・妊娠高血圧症候群、タンパク尿、体重増加、血圧上昇、浮腫、便秘等</li> <li>・エコノミークラス症候群</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱、一時的な母乳の減少、出にくい感覚</li> <li>・乳腺炎（乳房腫れ・痛み）</li> <li>・産後のおりもの（悪露）の増加、傷の痛み</li> <li>・精神的不安定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱、感染症（風邪、下痢）</li> <li>・脱水症状</li> <li>・おむつかぶれ</li> </ul>
	予防法	<ul style="list-style-type: none"> <li>・暖かくして横になる</li> <li>※上記のような症状が出てきたら医師、保健師、看護師に知らせるよう指導</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・できるだけ清潔に</li> <li>・タオルやウェットティッシュで拭く（特に陰部）</li> <li>・おっぱいを頻繁に吸わせる、痛みや不安があれば専門家に相談</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・部屋を暖かく</li> <li>・できるだけ清潔に（お風呂に入れないうちは、お尻だけお湯で洗う）</li> <li>・湿疹・かぶれがひどい時には、クリーム等を利用（医師等と相談）</li> </ul>

\*エコノミークラス症候群予防のために

妊娠中または出産直後は、深部静脈血栓症/肺塞栓症（エコノミークラス症候群）を起こしやすいです<sup>13)</sup>。

予防のためには以下の指導法があります。

- 脚の運動（脚や足の指をこまめに動かす、かかとを上下に動かす等）
- 室内や外を歩く
- 軽い体操

## 2. 乳児の栄養

### 1) 母乳

感染症の予防の観点から母乳が勧められます。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のリスクを減らすことが報告されています<sup>14)</sup>。

母乳育児をしていた場合は、継続することが重要です。母乳が一時的に出なくても、おっぱいを吸わせることで母乳が再び出てくることがあります<sup>15)・16)</sup>。吸わせることは母親と乳児のスキンシップとストレス軽減に良い効果をあげます。大事なことは、お母さんが疲れすぎない、がんばりすぎないことです。お母さんが安心してリラックスできるような温かい支援と声掛けをお願いします。

十分な母乳が与えられているか不安がある場合には、乳児の元気度と尿や便の回数を確認してください。オムツがシッカリと濡れるくらいの尿が1日6回以上出ていれば、母乳は足りていると判断できます<sup>17)</sup>。災害前よりも減少し、元気がない場合には医療スタッフに繋がしましょう。

授乳に際して、出来るだけプライベートな空間を確保できるように配慮しましょう。

### 2) 母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）

乳児の栄養は母乳が基本ですが、どうしても母乳が不足する場合には、母乳代替食品で補うことができます。しかし、これまで母乳で育児していたお母さんが授乳を中断すると、母子の心身に影響がある場合もあるので、一律に推奨したり、安易に進めることは避け、母乳代替食品の使用は慎重に行いましょう。備蓄をする場合には常温（おおむね 25℃以下）で保管しましょう。

粉ミルク・液体ミルクともに、調乳するにあたっては、石鹸での手洗い、使い捨て手袋を使用する等、清潔な手で取り扱うことが基本です。

#### ① 粉ミルク（乳児用調製粉乳）

##### a. ミルク用の水の確保

ミルク用の水には飲料水（井戸水は使えません）が必要です。硬度（ミネラル）が高いと腎臓に負担がかかり、消化不良をひきおこす恐れがあるため、硬度の低い軟水が望ましいとされています<sup>18)</sup>。

輸入品のミネラルウォーターの中には、硬度の非常に高いもの、非滅菌のものもあります。水道水が使えない場合は、国産のものを用いてください。

また、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しょう。

##### b. ミルク用熱湯 加熱温度

ミルクを溶かすにあたっては、沸騰した後 70℃以上（平成 19 年 6 月 5 日食安基・食安監 第 0605001 号）を保ったお湯が推奨されています。「乳児用調製粉乳の安全な調乳、保存及び取扱いに関するガイドライン」において、調乳水の温度は、FAO/WHO のリスク評価（FAO/WHO、2006 年）によると、70℃以上のお湯で粉ミルクを調乳す

る場合、粉乳中に存在している *E.Sakazakii* についてはこの温度で死滅することから、リスクは劇的に減少するとされています。

どうしても沸騰したお湯を準備できない場合には、乳児に適した衛生的な水で粉ミルクを溶かします。なお、70℃に満たないお湯、水での調乳は、粉ミルク中に存在する *E.Sakazakii* を完全に不活性化させるのに十分な温度には到達していないことになります。特に高リスクの乳児の保育者に対しては「粉ミルクは無菌製品ではなく、重篤な疾病を引き起こしうる病原菌に汚染されている可能性があること」を常に注意喚起する必要があります。

調乳された粉ミルクは有害細菌の増殖に理想的な条件となるため、授乳の都度、粉ミルクを調乳し、すぐに授乳することが最善であり、残ったミルクは処分してください<sup>18)</sup>。

#### c. 哺乳瓶・乳首の消毒<sup>19)</sup>

炊き出し等の調理体制が整ったら、鍋での煮沸消毒等のやり方を指導してください。消毒には沸騰後 5～15 分必要です。鍋に触れてプラスチック製品が変形したり、取り出す際の火傷に注意することも重要です。

#### d. 使い捨て哺乳瓶・乳首の利用

災害時には、哺乳瓶・乳首を洗浄及び消毒することができない状況もあります。その際、使い捨て哺乳瓶や乳首を災害備蓄用に準備しておくことは有効です。ただし、一度使用したものの再利用は出来ません。

### ②液体ミルク（乳児用調製液状乳）

2018年8月から日本国内での液体ミルクの製造・販売が許可されました<sup>20)</sup>。乳児用液体ミルクの正式名は乳児用調製液状乳といい、液体状の密閉された人工乳のことを指します。調乳済み、滅菌済みのため、粉を溶かさず、すぐにそのまま飲むことができます。常温（おおむね 25℃以下）で保存ができるのも特徴です。高温下に置かないよう注意が必要です。

#### a. 製品状態の確認

期限表示の確認や容器に破損等がないかを確認します。また、授乳前に製品の色味や匂いも確認しましょう。メーカーにより、褐色化している場合もありますが、滅菌過程によるものです。

#### b. 授乳のための容器の確保

液体ミルクは、紙パックやプラスチック容器、缶等の製品があります。その場合は、消毒した哺乳瓶に移し替えて乳首をつけます。また、清潔なコップに移し替えたり、スプーン等で、授乳できる状態にします。哺乳瓶に乳首を取り付ける場合には、包装の汚れや破損がないか確認しましょう。

### c.その他

以下の注意点を把握して、適切な使用を促してください。

- ・飲む前によく振って攪拌する。
- ・開封後はすぐに飲ませ、使わなかった分は捨てる。
- ・常温（おおむね 25℃以下）で適切に保存する。

（常温で保管されていれば、温めて与える必要はありません。温めて与えることもできますが、温め方は説明書に沿って下さい（レンジ不可；電子レンジは、加熱が不均衡で、一部に熱い部分（「ホット・スポット」）ができ、乳児の口に火傷を負わす可能性があります）。温めたミルクを乳児が飲まなかった場合は保存せずに破棄してください。）

- ・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てください。特に、月齢に適した製品であるかを必ず確認してください。
- ・外国製品の場合、日本製品と期限表示が異なります。期限表示の記載「\*BBE : 04-20」「USE BY: Apr 20」はどちらも 2020 年 4 月まで、「24.11.18」は 2018 年 11 月 24 日までという意味です。（\*BBE : Best Before End）

（米国式の場合は、「月.日.年」表示）

※ 参考（2019 年 11 月現在 国内メーカーの 100ml 当たりの栄養成分表示）商品パッケージより

#### グリコ ICREO アイクレオ

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂 質	3.8 g
炭水化物	7.1 g
食塩相当量	0.04 g
ビタミンA	70 µg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.10 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.14 mg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.05 mg
ビタミンB <sub>12</sub>	0.1~0.4 µg
ビタミンC	39 mg
ビタミンD	1.3 µg
ビタミンE	2.6 mg
ビタミンK	4 µg
ナイアシン	0.8 mg
葉酸	26 µg
パントテン酸	0.63 mg
ビオチン	3 µg
カルシウム	41 mg
リン	32 mg
鉄	0.4 mg
カリウム	92 mg
マグネシウム	5 mg
銅	0.04 mg
亜鉛	0.4 mg
セレン	1.6 µg

#### 明治 ほほえみらくらくミルク

エネルギー	68 kcal
たんぱく質	1.65 g
脂 質	3.50 g
コレステロール	10 mg
炭水化物	7.66 g
食塩相当量	0.049 g
ナイアシン	0.41 mg
パントテン酸	0.58 mg
ビオチン	1.6 µg
ビタミンA	53 µg
ビタミンB <sub>1</sub>	0.054 mg
ビタミンB <sub>2</sub>	0.081 mg
ビタミンB <sub>6</sub>	0.041 mg
ビタミンB <sub>12</sub>	0.27 µg
ビタミンC	7.7~28.6 mg
ビタミンD	0.88 µg
ビタミンE	0.84 mg
ビタミンK	3.4 µg
葉酸	14 µg
亜鉛	0.41 mg
カリウム	66 mg
カルシウム	51 mg
セレン	1.4 µg
鉄	0.81 mg
銅	0.043 mg
マグネシウム	5.4 mg
リン	28 mg



### 3) 哺乳瓶や乳首がないときの代替手段

哺乳瓶や乳首がないときの代替手段として、紙コップやカップ、スプーン等の利用があります。

この際、使用する容器等はきれいに洗浄、熱湯で十分消毒してから使ってください。煮沸消毒や薬液消毒ができないときは、衛生的な水でよく洗ってから使用します<sup>18)</sup>。

赤ちゃんの口の中にミルクを与えるのではなく、縦抱きにし、赤ちゃんが自分で飲むようにします。

非常時には衛生面と乳児の哺乳についての緊急性を考慮したうえで、その場にあるもので対処することも大切です。

#### カップを使った授乳方法（カップフィーディング）<sup>23),24),25),26)</sup>

1. 赤ちゃんが穏やかに覚醒していること（眠くないこと）を確認します(a)。
2. 赤ちゃんの手がカップにぶつからないよう赤ちゃんを布で包みます。
3. 赤ちゃんを縦抱きにします(ab)。
4. カップに少なくともカップ半分以上の搾母乳・人工乳が入った状態にします。
5. 赤ちゃんの口元にカップを近づけ、少し傾けます(c)。赤ちゃんが口を開けた時、カップが下唇の上で静止し、乳汁が赤ちゃんの上唇に触れます(c)。下唇に圧をかけないようにします。
6. 軽くカップを傾け 2～3 滴乳汁を赤ちゃんの口に流し込みます(d)。
7. カップの位置をそのままの状態に保ち、赤ちゃんが自分のリズムで飲めるようにします(e)。必要なら休憩し、赤ちゃんが飲まなくなったらやめます。



神奈川県立こども医療センター母性病棟 2005 より

注意：

- カップによる授乳は与えた量の 30%以上をこぼすという報告があるので、予め多めに与える乳汁を用意します。
- 寝かしたままの姿勢での、または、赤ちゃんが飲まなくなつてからの流し込みは危険です。
- カップと赤ちゃんの唇の位置は、カップを下唇に軽くのせるようにし、カップの縁が上唇の外側にふれるような関係となります。ソフトカップのときは、赤ちゃんの口に合せて、シリコン部を曲げます。
- 授乳時間は 30 分までとし、赤ちゃんが自分のペースを保つようにしましょう。赤ちゃんは満ち足りると口を閉じそれ以上飲もうとしなくなります。予定している量を飲まなかったとしても、次回にたくさん飲むか、飲む回数を増やせばよいでしょう。
- どのくらい摂取しているかは、1 回毎にみるのではなく、24 時間 以上の期間で見るようにしましょう。
- 時々げっぷを入れましょう。
- 赤ちゃんによっては、ごくごく飲む赤ちゃんもいれば、時々休憩する赤ちゃんもいます。授乳中に舌を出してくる赤ちゃんもいれば、出さないこどももいます。お母さんには、赤ちゃんの様子をよく観察し、赤ちゃんのペースを尊重してあげるようにお話ししましょう。

参考

母親向けに『災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック』を作成していますので、ご活用ください。

**災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック**

— 赤ちゃん防災プロジェクト —

乳児がいる場合にご覧下さい

ママへのアドバイス

1. とれるときに水分を
2. 食べられるチャンスに少しづつでも
3. 食べ物の種類が増えてきたら
4. 赤ちゃんはママのお乳を欲うと安心します!

大事なことは、ママと赤ちゃんが疲れないこと!!

**災害時こそ、まずは母乳!**

**母乳のメリット**

- 免疫 (病気になりにくい)
- 簡単 (調乳や保冷の手間いらず)
- 衛生的 (哺乳瓶の消毒も不要)
- 経済的!
- スキンシップ (赤ちゃんとママの安心のために)

それまで母乳だけで飲んでいた赤ちゃんは母乳以外何とも与える必要ありません。母乳だけで不足しているのは、と心配なときは、管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

母乳育児は、避難所で多くみられる肥満や乳児下痢症などの感染症のリスクを減らすことが報告されています。

**ふだんミルクをあげている場合はどうすればいい?**

母乳だけでは不足する場合には、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。なお、清潔な哺乳瓶や乳筒がないときは、紙コップやカップ、スプーン等をつかった授乳方法 (カップフィードィング) があります。管理栄養士や保健師等に相談しましょう。

**避難所・避難先の環境をチェックしましょう。**

- 手洗いができる
- 清潔した水道が利用できる
- 調乳に適した飲料水がある
- 哺乳瓶・乳筒の洗浄と消毒ができる
- 電気・ガスが使える
- 授乳スペースがある

**粉ミルクの作り方**

**準備するもの**

- 哺乳瓶
- 清潔な水
- 粉ミルク
- 計量スプーン

**手順**

1. 哺乳瓶を洗って乾かす。
2. 清潔な水を加える。
3. 計量スプーンで粉ミルクを加える。
4. よく混ぜる。

**手は清潔に!!**

① 水と粉ミルクを混ぜる前に、一度洗った手を流水でよく洗う (30 秒以上) を確認してください。

② 粉ミルクの缶の説明書を確認し、必要な量の粉ミルクを哺乳瓶に入れます。

③ 手袋にミルクをたらし、缶を軽く洗って乾かします。

④ 手袋にミルクをたらし、缶を軽く洗って乾かします。

**液体ミルク**

液体ミルクは調乳なしでそのまま飲ませることができます。開封したらすぐに飲ませ、使わなかった分は捨てましょう。

**水不要! 熱湯不要!!**

**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) の汚損がないか確認
- よく振って!
- 飲み残しを与えるのはダメ
- 初めての場合は少しづつ

**注意点は?**

- 国内では許可されたばかりなので、災害時は外国産品が注意喚起として「早く」こともあります。
- 外国産品の表示に注意しましょう。
- 月齢に合ったものを
- 缶は開封があつていますが、問題ありません。
- 期限を確認

BBE: 04-201 (USE BY: APR 20) ~2020 年 4 月まで  
 (Best Before End: 賞味期限)  
 [24.11.18] ~2016 年 11 月 24 日まで  
 (Last Use Date: 最終消費期限)

避難所等での乳幼児の栄養の SOS は **特殊栄養食品ステーション**

特別に調製される特殊栄養食品ステーションの準備を促していただきます。ご用意ができません場合はお問い合わせください。

(公社) 日本栄養士会災害支援チーム (JDA-DAT) 03-5425-6555

このハンドブックは、災害時に乳幼児の栄養支援の参考にすることを目的としています。

### 3. 乳幼児の栄養（離乳食についての注意事項）

表 2. 離乳の目安と災害時の対応 <sup>21)</sup>

	5-6 か月	7-8 か月	9-11 か月	12-18 か月
1 回あたり目安	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 すりつぶした物	全がゆ	全がゆ～軟飯	軟飯～ご飯

被災時の対応

**ミルクで対応**

**おかゆ状のもので対応**

**ごはんて対応**

炊き出し等の調理調達体制が整ったら、味噌汁や、煮物等を利用して、離乳食を作ります。その際食材の加熱、使う食器の消毒には十分注意してください。

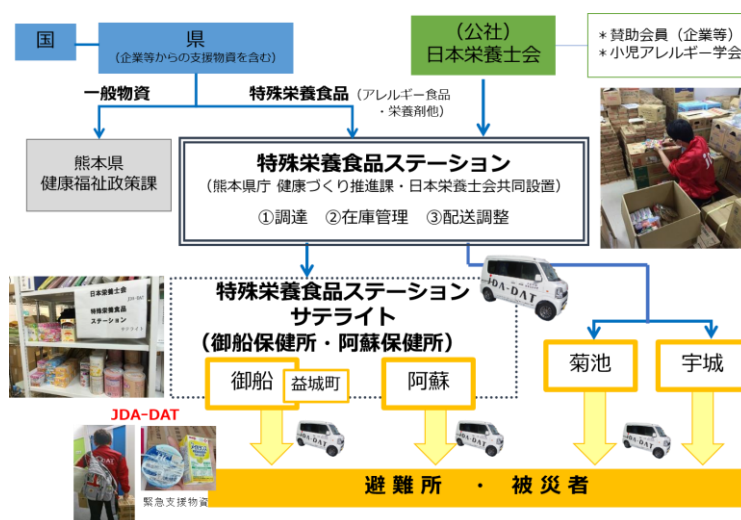
### 4. 特殊栄養食品ステーション

避難所等で配布される食事が食べられない乳児や妊産・授乳婦等の要配慮者に、必要な食事を届けるために、日本栄養士会は「特殊栄養食品ステーション」を大規模災害時に設置しています <sup>22)</sup>。一般物資とは分離する形で、アレルギー対応食品、母乳代替食品、離乳食等をストックし、これらを必要とする避難者へ管理栄養士が直接届け、継続的に栄養ケアを行う仕組みです。

これは、過去の災害において国や企業等から届いた支援物資が必要な避難者へ届かなかった教訓を踏まえ、平成 27 年 9 月関東・東北豪雨で初めて設置したものです。平成 28 年熊本地震、平成 30 年 7 月豪雨、平成 30 年北海道胆振東部地震においても、被災自治体と連携して設置するとともに、被害が大きい地域には「特殊栄養食品ステーション」の「サテライト」を設置しています。避難所等で配布される食事が食べられない等の避難者については、特殊栄養食品ステーションにご相談ください。



熊本地震の支援（JDA-DAT の活動）より



## 5. 参考資料

事務連絡  
令和元年10月25日

各	都道府県 保健所設置市 特別区	}	防災担当	御中
			男女共同参画担当	
			母子保健担当	

内閣府政策統括官（防災担当）付参事官（被災者行政担当）  
内閣府男女共同参画局総務課  
厚生労働省子ども家庭局母子保健課

災害時における授乳の支援並びに母子に必要な物資の備蓄及び活用について

防災に関する施策、男女共同参画社会及び母子保健行政の推進につきましては、かねてより格段の御配慮をいただいているところであり、深く感謝申し上げます。

災害時には、避難所等や自宅での慣れない生活環境により、心身の健康に影響が生ずることが想定されます。特に、妊産婦及び乳児については心身の負担が大きくなることとあわせて、断水や停電等により、授乳に当たっての清潔な環境等が確保できない可能性も考えられます。

国においては、被災者の命と生活環境を守るために不可欠な物資として、育児用ミルク（粉ミルク又は乳児用液体ミルク）や哺乳瓶等をプッシュ型で支援することとしていますが、各自治体におかれましては、「災害時における育児用ミルクの備蓄に関する自治体及び民間団体の取組事例」（別添）を参考に、授乳に当たっての環境の整備や授乳中の女性への支援について関係部局間で連携して進めていただきますよう、お願いいたします。とりわけ、ライフラインが断絶された場合においても水等を使用せずに授乳できる乳児用液体ミルクを母子の状況等に応じて活用いただくとともに、平時から育児用ミルク及び使い捨て哺乳瓶や消毒剤等の授乳用品などの母子に必要な物資の備蓄も進めていただきますよう、お願いいたします。

なお、その際、災害のために備蓄した育児用ミルクについては、ローリングストック（＊）等により有効に活用することが可能であり、例えば、賞味期限が間近になった育児用ミルクを保育所等施設での給食等の食材として活用すること、防災に関する訓練や啓発活動において災害への備えとして正しい使用方法等を説明した上で活用することなどが考えられます。

各都道府県におかれましては、管内市町村に対し広く周知いただきますようお願い申し上げます。

＊ローリングストックとは、物資を特別に備えるのではなく、日頃から食べているものや使っているものを少し多めに購入し、食べた分を補充しながら日常的に備蓄すること。消費期限切れなどの無駄のない備えができる。

（別添）

災害時における育児用ミルクの備蓄に関する自治体及び民間団体の取組事例

（参考資料）

プッシュ型物資支援の実施（液体ミルク等の支援実績について）



# 災害時における育児用ミルクの備蓄に関する自治体及び民間団体の取組事例

## 全都道府県初の現物での乳児用液体ミルクの備蓄 —自治体(三重県)の取組—

### ● 概要

三重県では、災害時に備えて物資を備蓄しているところ、乳児用液体ミルクを現物で備蓄。乳児用液体ミルクを現物で備蓄するのは全都道府県で初めてとなる。

#### 1 数量

乳児用液体ミルク 610缶

#### 2 備蓄時期

令和元年7月下旬から8月上旬にかけて、三重県広域防災拠点に備蓄。

#### 3 位置付け

災害時の備蓄は、国からのプッシュ型支援が発災後4日目に届けられることを踏まえ、発災後3日間における県全体(自助・共助・公助)の必要量から自助・共助による備蓄を除いたものを、県及び市町の公的備蓄で対応することとしており、県は発災後3日目の分を流通備蓄(※)で補うこととしている。

乳児用液体ミルクの備蓄は、上記の備蓄とは別に、「セーフティネット」として、孤立地域の発生や物流機能の停止等の不測の事態が発生した場合に備えるものである。

※流通備蓄:

地方公共団体が、災害時に備えて民間事業者等とあらかじめ協定を結び、災害時に必要な物資を必要量調達すること。

「三重県備蓄・調達基本方針」(令和元年6月)より抜粋

(2) 育児用調製粉乳又は乳児用液体ミルク

- ・ 乳児の生命維持のために最低限必要な物資として、乳児用の育児用調製粉乳の備蓄・調達を図る。ただし、母乳栄養のみの乳児分を除く。
- ・ 0歳児を対象とし、育児用調製粉乳は1人1日あたり140gを、乳児用液体ミルクは1ℓを基本とする。

※「南海トラフ地震における具体的な応急対策活動に関する計画」(令和元年5月27日・中央防災会議幹事会)に基づく

# 西日本初！災害に備え乳児用液体ミルクを備蓄 ～平成31年度当初予算案を2月議会に提案～

## －自治体(大阪府箕面市)の取組－

### ● 概要

箕面市では、災害に備え平成31年度から乳児用液体ミルクを備蓄するための当初予算案を、2月議会に提案。国産の乳児用液体ミルクを備蓄する自治体は、西日本では箕面市が初めて、全国では3例目。

### ● 今後の活用

箕面市では公立保育所に、常時600個の乳児用液体ミルクを備蓄できるように、ローリングストック(※)の手法を活用し、平時も使用しながら必要数を確保する。災害発生時は、避難所等で使用する。

※ 買い置きしている備蓄用の食料を普段から使用し、使ったらその分を買い足すこと

#### ■ 消耗品費

液体ミルク(125ミリリットル約600個分) 127千円

## －民間団体(公益社団法人日本栄養士会)の取組－

### ● 概要

「日本栄養士会災害支援チーム（JDA-DAT：The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team）」が、災害時の乳幼児支援を目的とした『赤ちゃん防災プロジェクト～JAPAN PROTECT BABY IN DISASTER PROJECT～』を平成30（2018）年11月19日に発足

### ● 活動内容

#### ①手引き&ハンドブックの作成・配布

- ・避難所等で支援にあたる行政や医療関係者が活用する『災害時における乳幼児の栄養支援の手引き』
- ・乳幼児をもつ母親、家族が活用する『災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック』

#### ②災害時の乳幼児の栄養・食支援に向けた地域防災活動の支援

- ・特定非営利活動法人日本防災士会と連携し、日本防災士会会員に向けた研修会の実施
- ・地域の防災計画における備蓄推奨、地域施設や医療従事者等を対象に研修会実施等

#### ③母乳代替食品（粉ミルク(乳児用調製粉乳)・液体ミルク(乳児用調製液状乳)）の備蓄推進、災害時における搬送体制拡充と提供

- ・『災害時における乳幼児の栄養支援の手引き』に基づきJDA-DAT全スタッフ対象に、災害時の授乳婦・乳幼児の栄養や母乳、粉ミルク、液体ミルクの研修を実施
- ・JDA-DATが中心となり、平時の各地域における災害対策活動において、母乳代替食品（粉ミルク・液体ミルク）の備蓄推奨、知識の普及を図る。災害発生時にはJDA-DATによる特殊栄養食品ステーションを通じた搬送や提供を行う。



# プッシュ型物資支援の実施

## －国(内閣府)の取組－

### ● 概要

令和元年台風第19号の被害に伴い設けられた避難所で避難生活を送る被災者の命と生活環境を守るために不可欠な物資を国がプッシュ型で支援。

### ● 液体ミルク等の支援実績について

令和元年台風第19号に伴うプッシュ型支援（令和元年10月24日現在）

	液体ミルク	哺乳瓶	
(1) 宮城県	200個	60個	
(2) 福島県	312個	110個	
(3) 茨城県	168個	100個	
(4) 長野県	96個	500個 (※)	※使い捨て哺乳瓶

※使い捨て哺乳瓶は、洗浄や消毒が不要。急な停電や断水、地震などの災害時に備えていればすぐに使える。

本ガイドは下記の資料を一部改変したものです。

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所国立健康・栄養研究所、公益社団法人日本栄養士会共同制作資料『避難生活で母子に生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について』「3. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦向けリーフレット」の解説資料,平成 23 年 4 月、平成 29 年 9 月一部改訂、平成 30 年 7 月一部改訂、平成 31 年 1 月一部改訂

## 引用文献

- 1).森下敏子, 久保加織. 阪神大震災後の避難所における支給食の実態および捕食の効果—神戸市東灘区の場合—. 日本調理科学会誌. 1997; 30(4): 347-354.
- 2).川野直子, 伊藤輝子, 高橋東生. 新潟県中越地震における地域コミュニティと子供の食環境に関する実態調査. 日本公衆衛生雑誌. 2009;56(7):456-462.
- 3).平井 和子, 奥田 豊子, 増田 俊哉, 山口 英昌, 績田 康治, 高尾 文子. 阪神・淡路大震災避難所における被災者の食生活の実態と問題点. 日本食生活学会誌. 1998; 9(2). 28-35.
- 4).土田直美, 磯部澄枝, 渡邊修子, 石上和男, 由田克士, 吉池信男, 村山伸子. 新潟県中越大震災が食物入手状況および摂取頻度に及ぼした影響—仮設住宅と一般被災住宅世帯の比較—. 日本栄養士会雑誌. 2010; 53(4): 340-348.
- 5).Tsuboyama-Kasaoka N, Hoshi Y, Onodera K, Mizuno S, Sako K. What factors were important for dietary improvement in emergency shelters after the Great East Japan Earthquake? N.Asia Pac Clin Nutr. 2014;23(1):159-166.
- 6).笠岡 (坪山) 宜代, 星裕子, 小野寺和恵, 岩渕香菜, 泉明那, 斉藤長徳, 西村一弘, 石川祐一, 梶忍, 下浦佳之, 迫和子. 東日本大震災の避難所で食事提供に影響した要因の事例解析. 日本災害食学会誌 2014; 1(1): 35-43.
- 7).原田萌香, 笠岡 (坪山) 宜代, 瀧沢あす香, 瀧本秀美, 岡純. 東日本大震災避難所における栄養バランスの評価と改善要因の探索—おかず提供の有用性について—. Japanese Journal of Disaster Medicine. 2017; 22(1): 17-23.
- 8).Magkos F, Arvaniti F, Piperkou I, Katsigaraki S, Stamatelopoulos K, Sitara M, Zampelas A. Identifying nutritionally vulnerable groups in case of emergencies: experience from the Athens 1999 earthquake. Int J Food Sci Nutr. 2004; 55(7): 527-536.
- 9).Young H, Borrel A, Holland D, Salama P. Public nutrition in complex emergencies. Lancet. 2004; 364: 1899-1909.
- 10).WHO. The management of nutrition in major emergencies. World Health Organization. [file:///C:/Users/ntsubo/Downloads/9241545208%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/ntsubo/Downloads/9241545208%20(1).pdf)
- 11).WHO, UNHCR, UNICEF, WFP. Food and nutrition needs in emergencies. World Food Programme. <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/68660/1/a83743.pdf?ua=1>
- 12).Nobuyo Tsuboyama-Kasaoka, Martalena Br Purba. Nutrition and earthquakes: experience and recommendations. Asia Pac J Clin Nutr. 2014; 23(4): 505-513.
- 13).Heyl PS, Sappenfield WM, Burch D, Hernandez LE, Kavanaugh VM, Hill WC. Pregnancy-Related Deaths Due to Pulmonary Embolism; Findings from Two State-Based Mortality Reviews. Matern Child Health J. 2013; 17(7): 1230-1235.
- 14).American Academy of Pediatrics. Policy Statement: Breastfeeding and the use of human milk.

Pediatrics, 2018; 129, e827-e841.

15).WHO. Infant feeding in emergencies: A guide for mothers World Health Organization Regional Office for Europe.

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/107984/1/E56303.pdf>

16).WHO. Guiding principles for feeding infants and young children during emergencies. World Health Organization.

<http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42710/1/9241546069.pdf?ua=1>

17).日本未熟児新生児学会災害対策委員会. 被災地の避難所等で生活をする赤ちゃんのための Q&A.

<http://plaza.umin.ac.jp/~jssp/shinsai/pdf/qastaff.pdf>

18).厚生労働省. 避難所等で生活している妊産婦、乳幼児の支援のポイント

<https://www.mhlw.go.jp/content/10600000/000328676.pdf>

19).東京都福祉保健局. 妊産婦・乳幼児を守る災害対策ガイドライン.

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai\\_guideline.html](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/shussan/nyuyoji/saitai_guideline.html)

20).消費者庁. 特別用途食品における乳児用液体ミルクの許可基準設定について

[http://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/health\\_promotion/pdf/health\\_promotion\\_180808\\_0003.pdf](http://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/health_promotion/pdf/health_promotion_180808_0003.pdf)

21).厚生労働省. 授乳・離乳の支援ガイド.

<http://www.mhlw.go.jp/shingi/2007/03/dl/s0314-17.pdf>

22).笠岡（坪山）宜代. 災害時における食物アレルギーへの対応. 日本栄養士会雑誌 2018.61(2)12-14

23).UNICEF/WHO（1993）/橋本武夫監訳,日本ラクテーション・コンサルタント協会翻訳(2003).

24).UNICEF/WHO 母乳育児支援ガイド. 東京, 医学書院.

25).Mohrbacher N, and Stock J: The breastfeeding answer book. La Leche League International. 2004, p635.

26).神奈川県立こども医療センター母性病棟, 2005/7/15

## 役に立つサイト

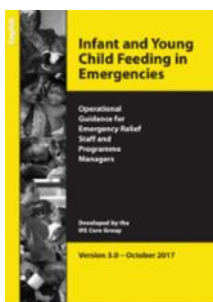
- 哺乳瓶以外の代替手段

母乳育児支援連絡協議会. 災害時の乳幼児栄養に関する指針 改訂版.

[http://www.jalc-net.jp/hisai/hisai\\_forbaby2018.pdf](http://www.jalc-net.jp/hisai/hisai_forbaby2018.pdf)

- 母と子の育児支援ネットワーク. 液体ミルクを使用するお母さま、ご家族の方へ

<https://i-hahatoko.net/?p=773>



UNICEFをはじめとした国連関連機関や子どもに関わる国際機関の集まりである IFE Core Group 提唱のガイドライン” Infant and Young Child Feeding in Emergencies 2017” では、災害時にまず母乳育児を保護・推進・支援すること、そして母乳が手に入らない場合は代替栄養である粉ミルク（乳児用調製粉乳）・液体ミルク（乳児用調製液状乳）が安全に使われるよう勧告しています。