



災害時に備えて



乳児用

# 知っていますか？ 液体ミルク



乳児の栄養は、母乳が基本です。

本リーフレットは、乳児用液体ミルクの正しい知識を伝えることを目的としています。

## はじめに

# 東京都の災害リスク

### 今後30年以内に南関東で直下型

### 大規模地震が発生する確率は70%程度

近年、日本各地で地震や集中豪雨など、多くの自然災害が発生しています。東京都に

おいても、災害はいつ発生するかわかりません。中でも東京湾北部地震では、震度6強以上の地域が区部の約7割に及ぶと想定されています。揺れや火災による建物・人的被害が発生するほか、交通機関の停止・渋滞等に伴い大量の帰宅困難者が発生する見込みです。

## 1 災害時に想定される事態

### ライフライン復旧には1週間以上

### 乳児の栄養補給に課題が

大規模災害が発生した場合には、電気・ガス・水道・下水道などがしばらく使えず(図1)、数日程度は流通が機能しない恐れがあります。皆さんは、そうした環境のもと生活することが想定されます。災害時にも、いつもと同じように授乳を続けることが大切ですが、普段粉ミルクを利用して育児をしている家庭が「粉ミルクを調乳する水、沸騰させるための熱源の確保が難しい」という事態に直面する可能性があります。これらは、近年の災害体験者が「とても苦労した」と語る課題です。乳児用液体ミルクは、その解決策の一つとして期待されています。

#### 被災者の声

「子どもが生まれてすぐに震災に遭い、私は母乳があげられなかったので、ミルクを飲ませなくてはならず、でもガスが使えずにお湯がわかせず、ポットに入っていたお湯だけで足りるか不安だった」



出典:『災害体験に学ぶ～妊婦や乳幼児の保護者に伝えたいこと』  
(東京都福祉保健局、2007)

#### 母乳育児の方は

- 災害時も感染症予防等のため、母乳を続けることが勧められています
- 母乳が一時的に減ったり止まったりしたように感じても、吸わせ続けることでまた出てくるようになります
- 母乳不足が心配なときは、医師、管理栄養士、保健師、助産師等に相談しましょう

電力

7日

通信

14日

上下水道

30日

都市ガス

60日

図1 大規模災害の際に各ライフラインの機能を95%回復させるのに要する目標日数  
出典:『東京都地域防災計画震災編(令和元年度修正)【本冊】』

# 2

## 災害時に役立つ乳児用液体ミルク

### 調乳の必要がなく、常温保存も可能

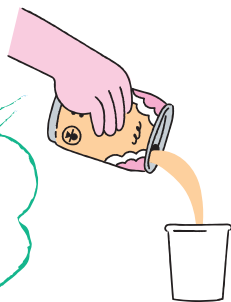
乳児の栄養は母乳が基本ですが、母乳だけでは足りない場合などには、赤ちゃんの発育状況等を確認の上、母乳代替食品で補うこ

とができます。その一つである乳児用液体ミルクは、調乳する必要がなく滅菌済みなのですぐに使用できることや、常温（おおむね25℃以下）で保存できるのが特徴で、災害時に有用です。



滅菌済みで衛生的です。

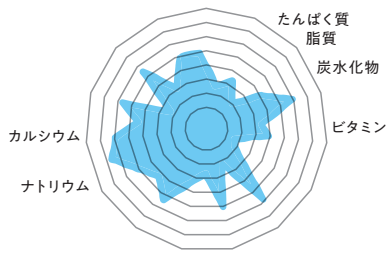
調乳する必要がなく  
使い捨て紙コップ（災害時）や  
消毒したほ乳瓶等に移して  
そのまま使用できます。



栄養組成は  
調乳後の粉ミルクと  
同じです。



お湯やミルクを  
冷ますための  
水は不要です。



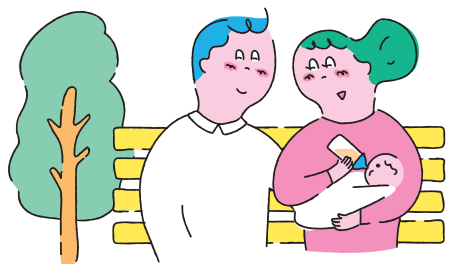
粉ミルク

栄養組成  
＝



液体ミルク

常温のまま  
飲めます。



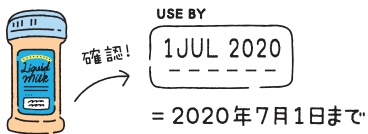
# 3

## 乳児用液体ミルク Q & A

乳児用液体ミルクは調乳の必要のない母乳代替食品ですが、注意点があります。

下記、Q&Aのほか、詳細は実際の商品の表示やメーカーのホームページでご確認ください。

### Q 使用前に気をつけることは？



**A.** 期限表示や容器に破損等がないか確認し、授乳前に製品の色<sup>#1</sup>や味、匂いをチェック。外国製の場合<sup>#2</sup>は、月齢に適した製品であるかを必ず確認。

※1 色は褐色がかったいても問題ない。

※2 外国製の場合、期限表示が異なる。期限表示の記載「BBE: 07-20」「USE BY: JUL20」はどちらも2020年7月まで、「01.07.20」は2020年7月1日までという意味。

### Q どうやって飲ませるの？



**A.** まず手を洗ったのち、紙バックや缶等の製品をよく振ってまぜ、使い捨て紙コップ(災害時)や、消毒したほ乳瓶等に移し替える。開封したらすぐに飲ませ、飲み残しは捨てる。

### Q 消毒したほ乳瓶や乳首がないときは？

**A.** 使い捨て紙コップのほか、洗浄して熱湯消毒したカップやスプーン等を使う。消毒できないときは、衛生的な水でよく洗ってから使用する。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する。

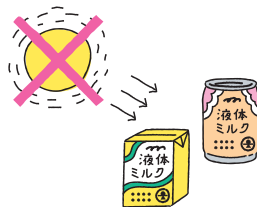


カップを使った授乳方法(カップフィーディング)や、災害時の乳幼児の栄養について詳しくは、こちらで>>

(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))



### Q 保存方法は？



**A.** 直射日光が当たるところは避け、常温(おおむね25℃以下)で適切に保存する。特に夏場は注意。

### 災害時に備えて 知っていますか？ 乳児用液体ミルク

東京都福祉保健局 少子社会対策部 家庭支援課

TEL: 03-5320-4372 (直通)

<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kodomo/koho/nyujiyoekitaimilk.html>

監修: 順天堂大学大学院医学研究科小児思春期発達・病態学講座主任教授/清水俊明 公益社団法人日本栄養士会 常務理事(日本栄養士会災害支援チーム JDA-DAT総括)/下浦佳之

くわしくは  
こちらの  
サイトで



令和元年8月発行 登録番号(31)164