

被害の状況は同じ大雨でも家屋が浸水するかどうか、土石流の有無など様々な要因によって異なり、被災直後に配給される備蓄の種類や量、被災地に届けられる物資が限られています。ライフラインが復旧していなければ、(フェーズ1、2*)に支援される物資は炭水化物

普段の生活の中に少しだけ意識をして、不足しがちな栄養素が含まれた食品を備蓄に加えてみてはいかがでしょうか。

被害の状況は同じ大雨でも家屋が浸水するかどうか、土石流の有無など様々な要因によって異なり、被災直後に配給される備蓄の種類や量、被災地に届けられる物資が限られています。ライフラインが復旧していなければ、(フェーズ1、2*)に支援される物資は炭水化物

災害時に気をつけておきたい食べ物事情

災害は予告なしに発生します。30年以内に発生すると言われている大地震、毎年のようになつてくる“観測史上初”的豪雨など想定外が当たり前となつた災害に、どのような備えが必要なのでしょうか。「自然災害」と一言で言つても、地震・津波・台風・大雨・洪水・高潮・豪雪・竜巻・火山噴火などの種類があります。

過去の災害の経験を参考にしますと、災害発生時からライフライン復旧までに1週間以上要するケースが多くみられます。また、道路の寸断などにより物流機能が停止する場合が想定されるため、それ以上に生活用品や食料が入手できない場合があります。

未就学児に必要な栄養とは

松山短期大学教授
垣原 登志子

過去の地震時にある避難所で提供された食事は、

フェーズ1(0日目)



朝食：おにぎり1個、みそ汁 夕食：パン1個、野菜ジュース1本

夕食：おにぎり1個、野菜炒め、ハム1枚で、1日1人分：エネルギー790kcal、たんぱく質20gでした。

※1日1人分：エネルギー約790kcal、たんぱく質約20g

フェーズ2(6か月後)

朝食・夕食：牛乳1パック、カレーパン1個、三角サンドイッチ1個、(オレンジゼリー1個、バナナ1本、リンゴ1個のいずれか1個)、インスタントみそ汁

夕食：ご飯250g、鶏のから揚げ50g、ロールキャベツ50g、ミニオムレツ30g、かまぼこ10g、ウインナー10g、漬物梅干し1個

※1日1人分：エネルギー約1600kcal、たんぱく質約50g

未就学児も大人と同じようなものが提供されますが、大人と全く同じものが食べられるわけではありません。表に3～5歳の子供が1日に摂りたい栄養素の量を示します。

	3～5歳		18～49歳	
	男児	女児	男性	女性
推定エネルギー必要量(kcal/日)	1,300	1,250	2,300～2,700	1,700～2,050
たんぱく質(g/日)	25	25	65	50
カルシウム(mg/日)	600	550	750～800	650

※1歳以上、1人1日当たり **タンパク質・カルシウムは推奨量



エネルギーは発達に合わせて必要な量を確保することが重要ですし、特に「体を作る」たんぱく質、「骨を作る」カルシウムの摂取は大切です。

災害時に役立つ

カルシウムが多く含まれているもの一例



食品群	食品名	摂取量	Ca含有量
乳製品	ヨーグルト	1パック	120mg
	プロセスチーズ	1切れ(20g)	126mg
小魚	桜エビ	大さじ1	40mg
	ちりめんじゃこ	大さじ1	26mg
豆類	きなこ	大さじ1	17.5mg
種実	スライスアーモンド	大さじ1	14mg

カルシウムは大人と同じくらいの量が必要です。普段の生活でも気をつけて摂取するようにこころがけることが大切です。コンビニエンスストアやスーパーのお菓子コーナーやおつまみコーナー(常温)にカルシウムやタンパク質が多く含まれているものがありますので、チェックしてみてください。



災害時に備え子供のために備蓄しておきたいものとは…?

非常時に必要な防災品の一例



「食」は年齢に合わせて取り入れることと、被災時に不足しがちな栄養素を補足していく必要があります。食品に関しては日常の生活に缶詰やお酒のおつまみの中にも子どもさんの備蓄として利用できます。その他に、保険証・母子手帳などを「コピーして「子どもの備蓄袋」に入れておくこともお勧めです。

食料品としてはミルク(粉末あるいは液体)、離乳食(瓶詰、缶詰)飲みもの(ノンカフェイン、野菜ジュースなど)、おやつなども必要です。普段食べないものは急に取り入れると良いと思います。

が早いので衣替えの時にチェックをし、入れ替えることが大切です。



災害に備え日頃から備蓄しておくことが大切です。特に未就学児をお持ちの父兄の方は心配だと思います。

備えよう! 赤ちゃんとの「安心」のために(乳幼児用ミルク編)

～ローリングストックしていますか～

①蓄える
3日分以上を蓄えておきましょう。



②使う
賞味期限の近いものから使いましょう。

③補充
使った分を必ず補充しておきましょう。

※日常で食べている食品を多目に備え、定期的に消費して使った分だけ買い足していく備蓄方法

液体ミルク明治「らくらくミルク」
使用に関する詳しい情報はこちら▶



ママと赤ちゃんの明治
防災サイト
ほほえみ
防災プロジェクト



普段使えるクルマが災害時には電源になる

家庭の備えは、まず3日分。
ライフラインの復旧には時間がかかります。



POWER SUPPLY
▶アクセサリーコンセント(AC100V-1500W/2個/非常時給電システム付)／ノア-Z、Zのハイブリッド車に標準装備。S-G、G、Xのハイブリッド車にメーカーオプション／(ヴォクシー-S-Zハイブリッド車に標準装備。S-Gハイブリッド車にメーカーオプション)

停電などの非常時に電化製品が使える。

電力供給時間
約6.0日

(ガソリン満タン(消費電力400W時)
※ノア、ヴォクシー
(いすゞハイブリッド車)の場合

アクセサリーコンセント(AC100V・1500W)を、インバーター型センターコンソールボックス背面とデッキサイド左側の2ヵ所に設置。非常時給電システムを使用することで、災害などによる非常に電力が必要なとき、車両の走行機能を停止した状態で、AC100Vで消費電力の合計が1500W以下の電気製品を使用できます。



トヨタの防災給電サイトで
詳しい内容をご覧ください。



地域の皆さまと共にまちを豊かに。
愛媛トヨペット