



非常時でも家族の健康を守る

ベビーのいる

家族のための 栄養管理 & ストック術

一般社団法人ラブテリ 代表理事

予防医療・栄養コンサルタント

細川モモ

copyright © 2020 「家族のための栄養管理&ストック術」一般社団法人Luvtelli（ラブテリ）.ALL Rights Reserved.

Luvtelli ♥ Tokyo & New York

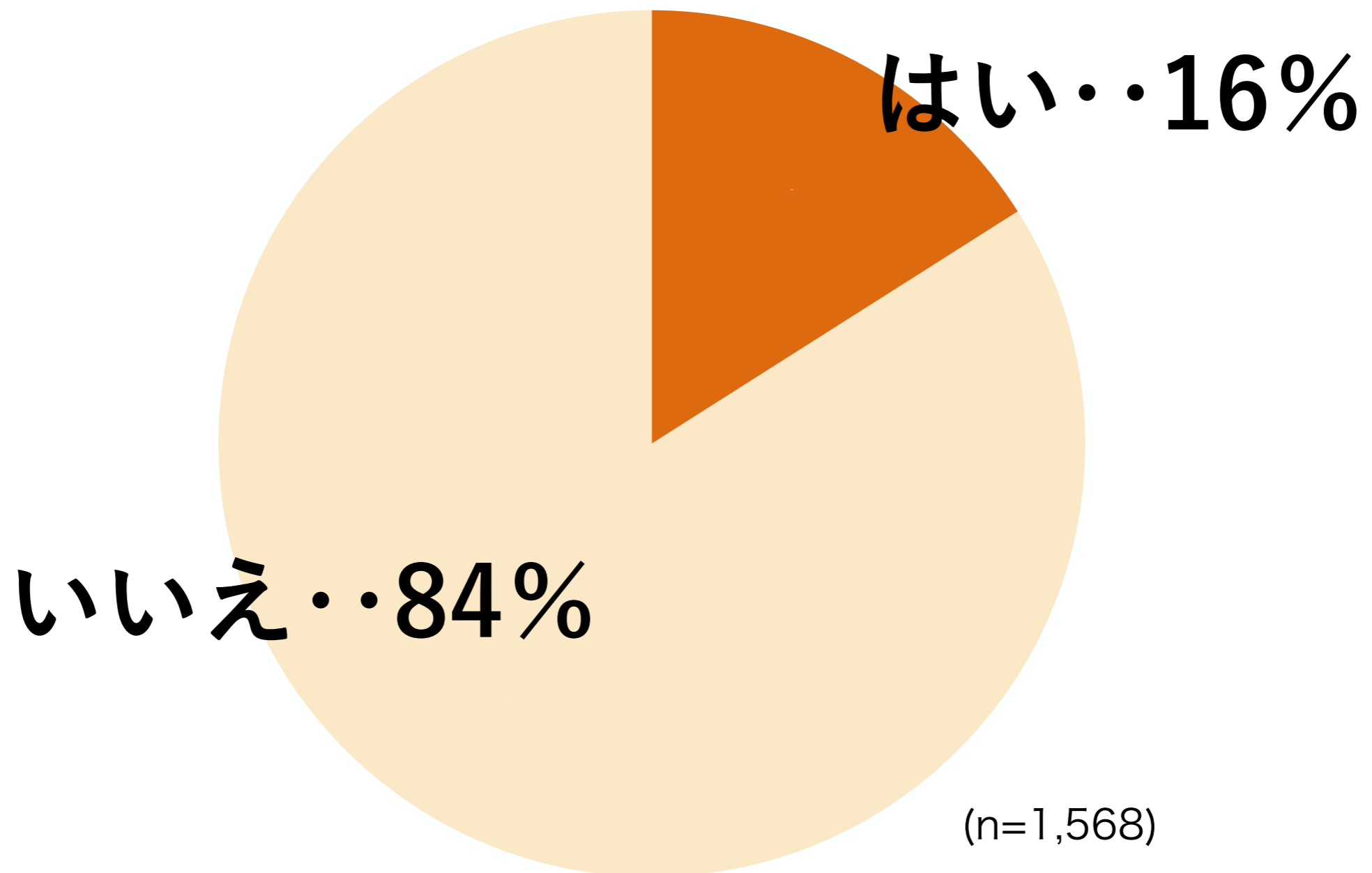
-ラブテリ トーキョー&ニューヨーク-

災害発生！

“命”を守ったら次は
“健康”を守らなくてははいけません

非常食は栄養を考えて用意していますか？

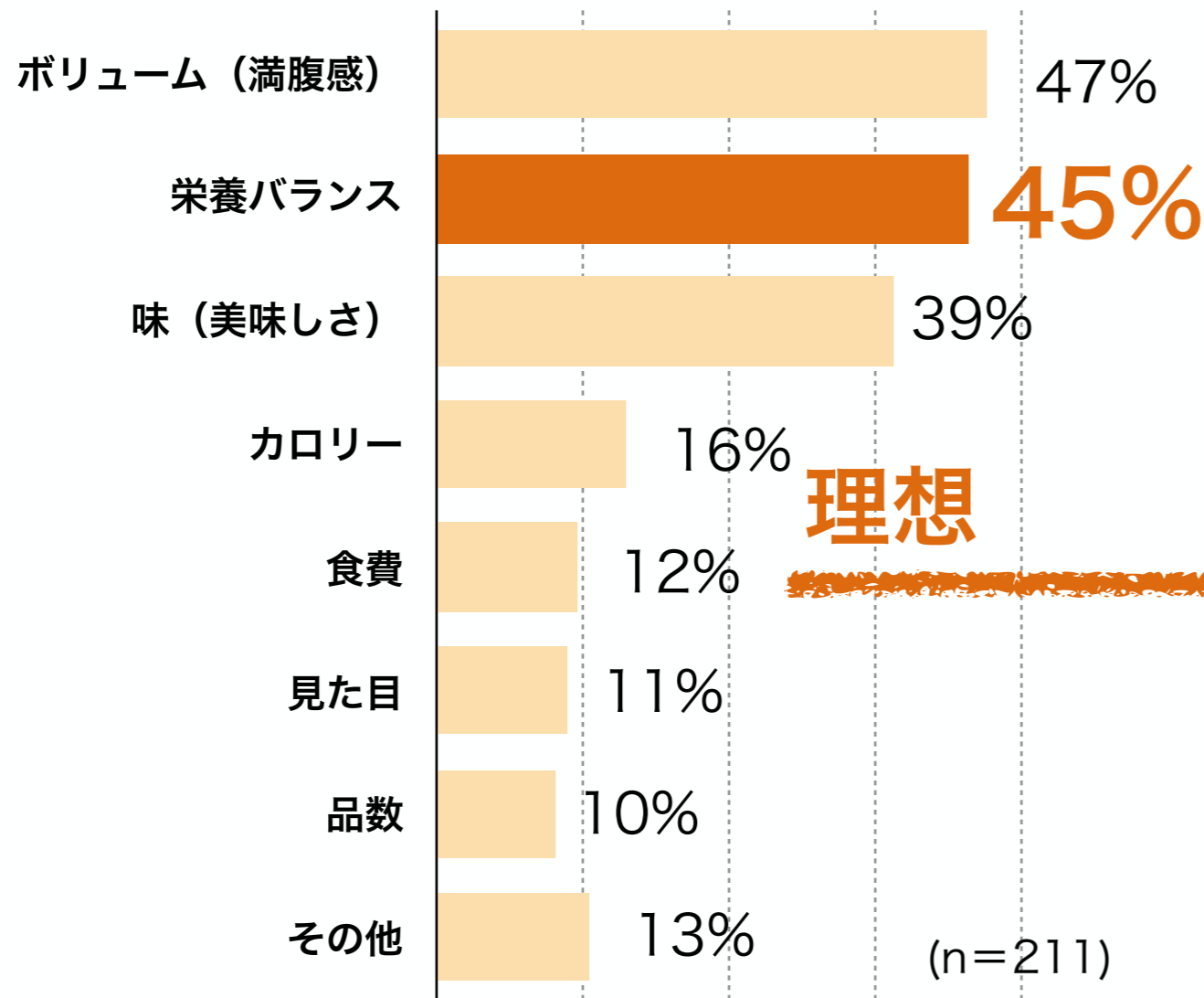
- 考えてストックしている人は1割強



避難生活中的栄養管理の実態は？

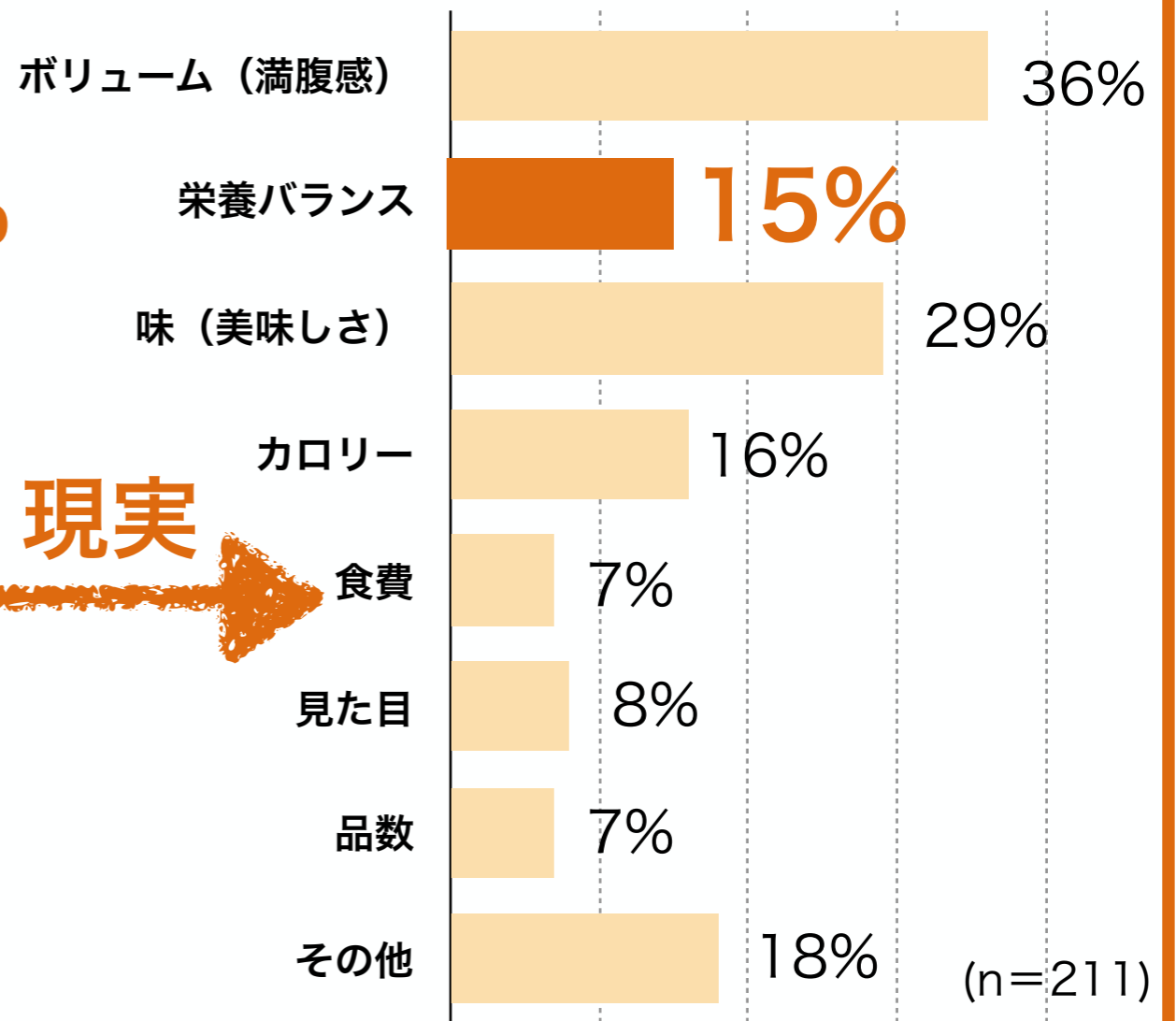
食に関して、避難生活の間に意識していたことは？

※災害直後は除く



食に関して、避難生活の間に実現できたことは？

※災害直後は除く



災害時の食事や栄養補給の活動の流れ 〈日本栄養士会〉

フェイズ	フェイズ0	フェイズ1	フェイズ2	フェイズ3
	震災発生から24 時間以内	72 時間以内	4日目～1ヶ月	1ヶ月以降
栄養補給	高エネルギー食品の提供		たんぱく質不足への対応 ビタミン、ミネラルの不足への対応	
被災者への対応	主食(パン類、おにぎり)を中心 	炊き出し 	弁当支給 	
	水分補給			
	※代替食の検討			
	・乳幼児			
	・高齢者(嚥下困難等)			
	・食事制限のある慢性疾患患者	巡回栄養相談		
	糖尿病、腎臓病、心臓病		栄養教育(食事づくりの指導等)	
	肝臓病、高血圧、アレルギー		仮設住宅入居前・入居後 被災住宅入居者	
場所	炊き出し	避難所	避難所、給食施設	避難所、給食施設
	栄養相談		避難所、被災住宅	避難所、被災住宅、仮設住宅

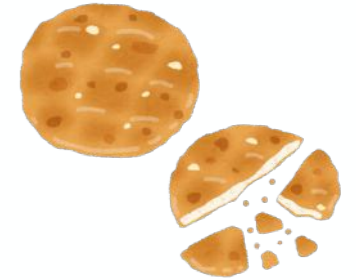
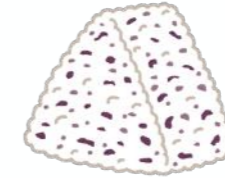
早くて発生後4日以降

避難生活における
健康被害その①

糖尿病

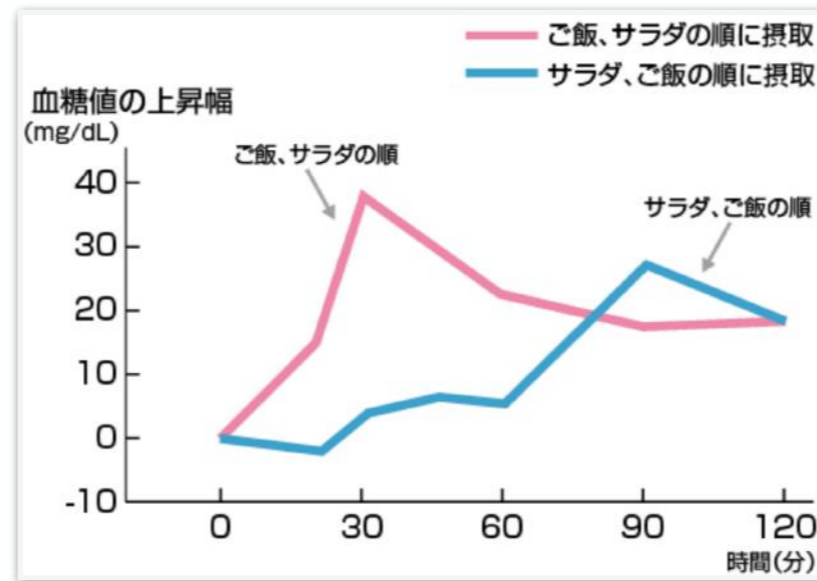
事例

避難生活による物資支援で多いのが、菓子パン/惣菜パン/
おにぎり/ジュースなどの糖質の多い食品。
そうした食材を食べ続けることで高血糖/糖尿病に。



血糖値対策その①

食物繊維を多く含むものから食べる



わかめ



豆類



干し椎茸

血糖値対策その②

食後10分歩くようにする



血糖値対策その③

緑茶/コーヒーを飲む



緑茶やコーヒーに含まれるポリフェノール類に糖尿病の発症を予防する効果がある。

※こどもにはノンカフェインのお茶を

避難生活における健康被害その②

高血圧

実例

震災時はストレスによる「災害高血圧」を発症しやすく、避難生活では「食塩感受性」が高まる（こどもはもともと高い）物資支援で加工食品が中心となることから、塩分がどうしても多くなりがちに。また、衛生面から傷むのを防ぐために塩分を大量に使いがち。結果的に高血圧に。



災害高血圧・・・上（収縮時）血圧が140を超えることが続いたら災害高血圧の可能性がある。一方、上の血圧が100を切り心拍週が通常より20以上多いようなら脱水や熱中症のサイン。

覚えておこう

災害高血圧

塩分感受性

高血圧対策その①

カリウムを意識して摂取する



備蓄できるもので

カリウム含有量の多い食材	
アーモンド	770 mg
落花生（いり）	770 mg
ゆであずき（パウチぜんざいなど）	460 mg
栗	460 mg
バナナ（ドライフルーツ）	360 mg
リンゴ（チップスなど）	132 mg
わかめ（乾燥）	156 mg

「五訂日本食品標準成分表」

高血圧対策その②

①水分をこまめに摂取する



②水分を多く含む食材を食べる



脳卒中対策①

20分以上歩く



脳卒中対策②

6時間以上寝る



脳卒中対策③

ポリフェノール飲料を飲む



事例

避難生活における水不足や食物繊維/脂肪酸不足、周囲の目を気にして排便を避けるなど、「震災便秘」も避難生活における悩みのひとつです。腸内環境の悪化によりお腹にガスが溜まって食欲低下に陥るなど、深刻な体調不良をもたらすこともあります。

避難生活における健康被害その③

ラブレターのホームページよりダウンロードできます



食物繊維の種類を間違えると便秘が悪化する

災害便秘に多いのが、水分不足により硬いコロコロ弁になってしまうこと。この状態のときに穀類（シリアルなど）に多く含まれる不溶性食物繊維を多く摂ってしまうと、腸への刺激が増し、便秘がより悪化してしまうリスクがあります。

海藻類や果物類に多い水溶性食物繊維を摂るようにしましょう。

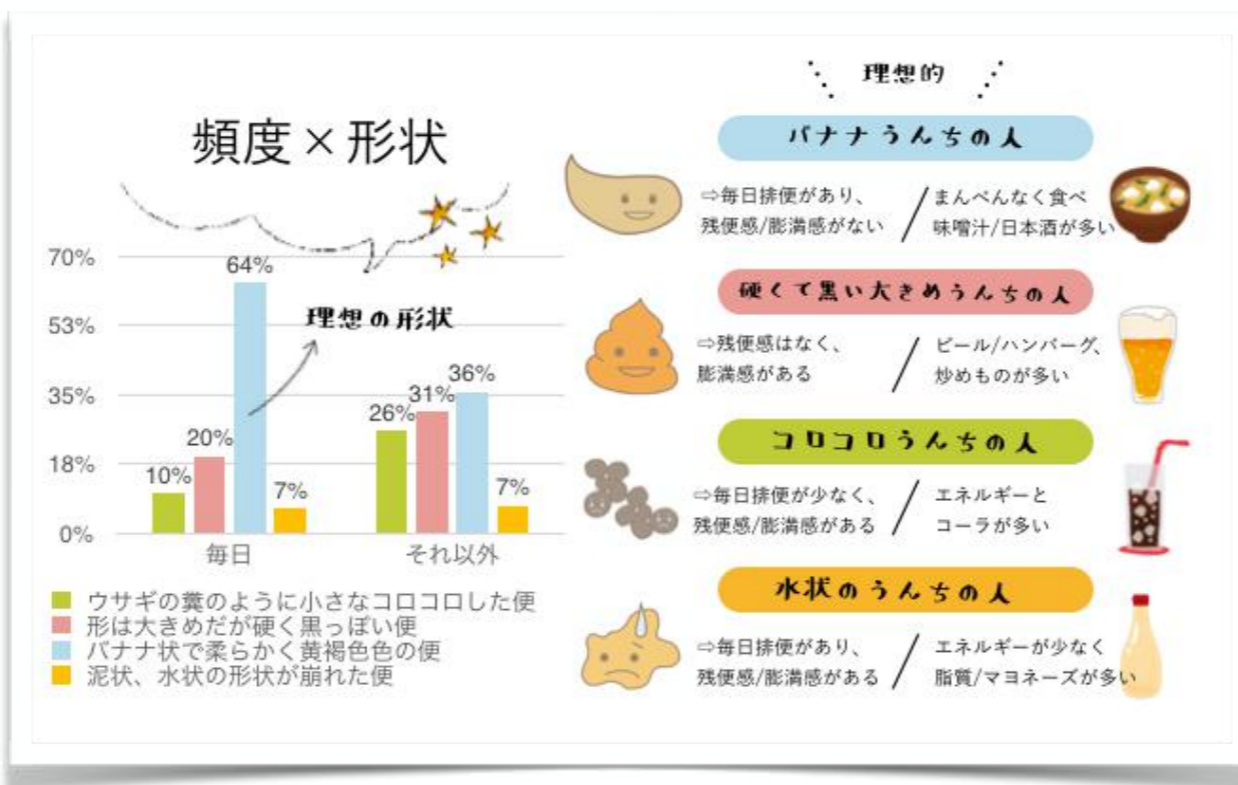
便秘解消には良質な油分が必要

固形状の便をスルッと排出するためには良質な油分が必要です。必須脂肪酸は体内では作り出せないため、魚の缶詰やナッツ類（不溶性食物繊維が多いので食べ過ぎ注意）、常温保存可能なココナッツオイルをストックしておくことで改善策になります。

サバ缶やサンマ缶
ナッツ類なども



便秘



わかめ入りのお味噌汁で腸内環境を整える

ラブレターの腸内環境調査では、膨満感や残便感といったお腹の不快感がない“バナナうんち”の人は味噌汁の摂取頻度が高い結果でした。わかめには水溶性食物繊維が豊富なため、わかめ入りのお味噌汁を備蓄しましょう。



破傷風

麻疹（はしか）

インフルエンザ

コロナウイルス

避難生活における健康被害その④

事例

災害による感染症には、「破傷風」に代表される怪我などの外傷から起こる感染症と、呼吸器感染によって起こる「インフルエンザ」「はしか」、皮膚感染による肌トラブルなど、多岐に渡ります。子どもの場合は髄膜炎もあり、発生直後は衛生管理がもっとも重要な予防策といえます。

感染症予防の6ヶ条



食事は火を通す



食事の前とトイレの後は手を洗う（殺菌する）



咳やくしゃみが出るときはマスクを



オムツを替えた後は手洗いを



コップは衛生的な状態で使う



異変を感じたときはすぐ医師に相談を

感染症

感染症対策その①

手を洗う

1回15～30秒

1日3回



うがい



消毒



うがいにより、インフルエンザウイルスを含む口の中の細菌が10分の1に減ります。ポビドンヨード入りのうがい薬はヨウ素（ヨード）の過剰摂取の危険性があるため、日常的に使うことは避けましょう。2歳以下の子どもの使用は禁忌とされています。

感染症対策その②

細菌/ウイルス/インフルエンザの感染症リスクを低減させるビタミンDを摂る + 増やす

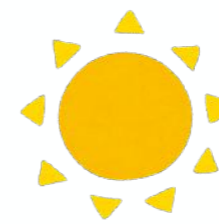
干し椎茸

鮭フレーク

サンマ缶



日光浴をする



夏場は5～10分程度/冬は45～120分を目安に日光浴をしてVDをつくらう

避難生活における
健康被害その⑤

∴ そもそも… ∴

水分ってどんな働きをしているの？

脱水症

体温調節

体の隅々まで
栄養を運ぶ

新陳代謝

体の外に
老廃物を出す



∴ そもそも… ∴

脱水症状ってなんだろう？

こんな症状がみられます

入る量 < 出る量
必要な水分が不足！

便秘

おしっこが
減る

呼吸の乱れ

涙がでない

肌や唇の乾燥

体重の減少

嘔吐

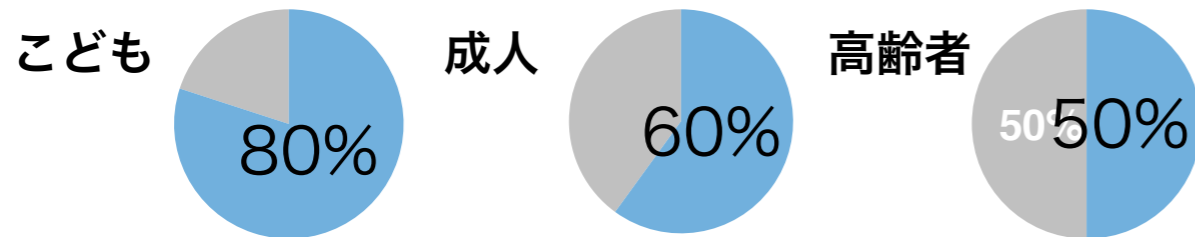
血便

急いで救急へ



こどもが脱水症状になりやすい5つの理由

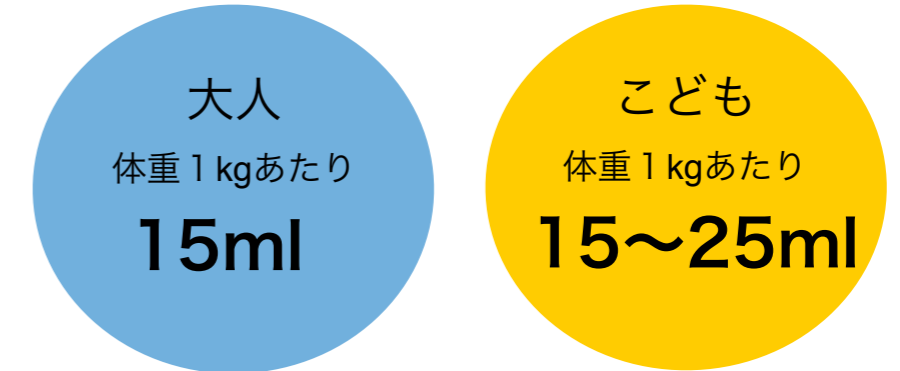
① からだを占める水分量が多い



小児期は、体重に占める体液の割合が65～80%に達します。水分の出入りも多く、大人では1日に7分の1程度が入れ替わりますが、小児ではおよそ2分の1にも達するため、脱水症状が起きやすい。

③ 汗以外に失う水分量が多い

発汗以外に、呼気や皮膚から水分は失われます（不感蒸泄）



② 体重あたりの必要水分量が多い

食事からも一定の水分を摂ることができます。
(およそ800ml)



1日当たりの維持必要水分量

対象	1kgあたりの必要摂取量
新生児	60～80ml
乳児	100～120ml
幼児	80～100ml
学童	60～80ml
成人	40～50ml

体重30kgの学童であれば、1日に1.8Lから2.4Lの維持必要水分量となります。

編集/ 飯田 喜俊: エキスパートの輸液, 南江堂 1993: p197-205より作成

④ 自分で水分摂取ができない

新生児や乳幼児においては、自分の意思で水分摂取ができません。脱水への予備能力がないため、脱水症状になりやすい。

⑤ 腎臓の発達が十分ではない

腎臓には、水分や電解質を再吸収する役割がありますが、尿を十分に濃くできないと、老廃物を尿に排泄する際に一緒に出て行く水分の量が増えてしまいます。

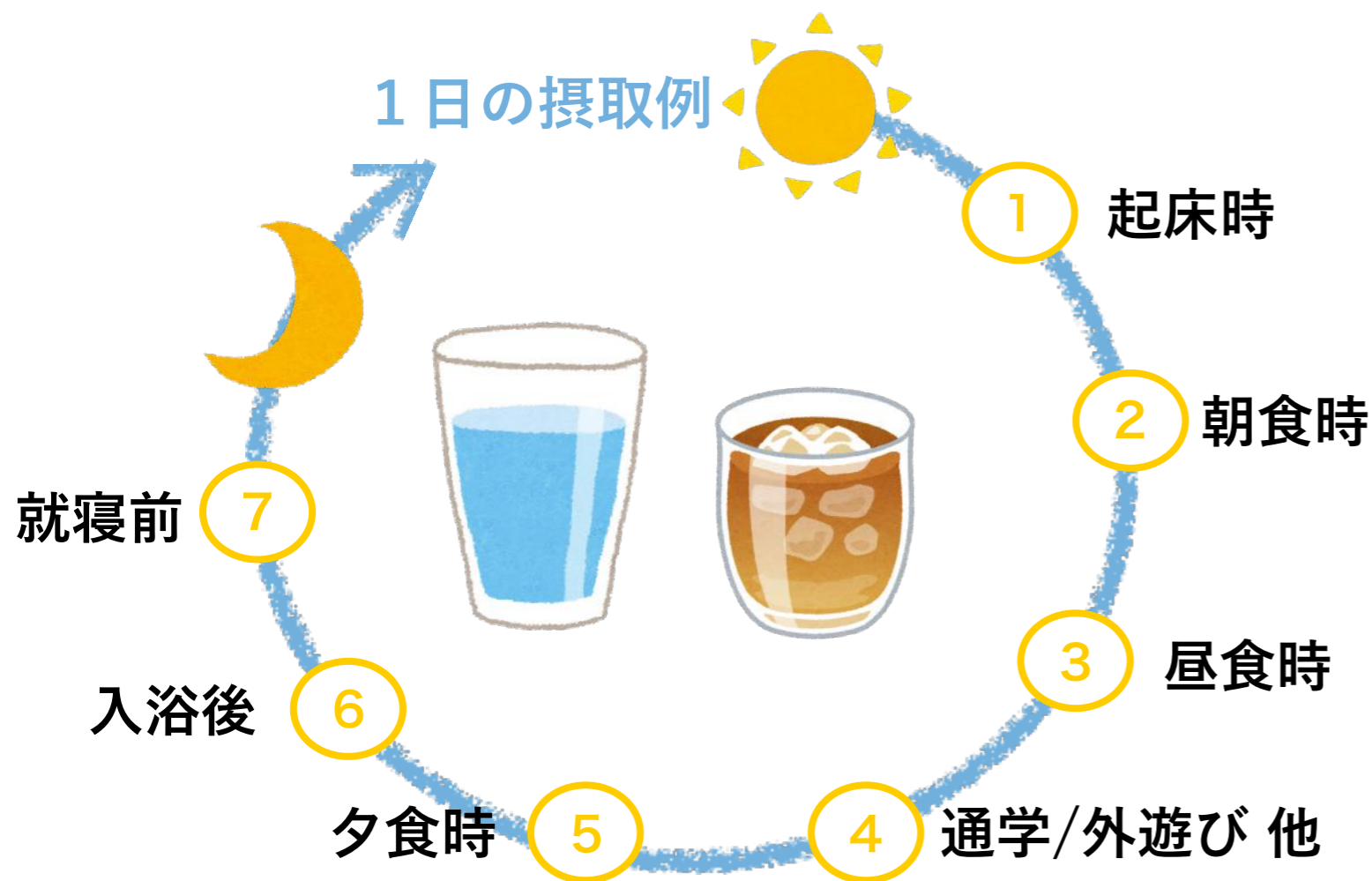
： 予防のための ：

HOW TO 水分摂取

お約束

喉が乾く前に与える

1日の摂取例



園の水分摂取管理の例

※方針によって異なります。

- ・ 朝 9 時
- ・ お散歩 10 時
- ・ お昼 11 時
- ・ おやつ 15 時
- ・ 夕方 16 時



1～2才は50cc

3～5才は80cc～100cc

※出典：瀬戸 嗣郎（静岡県立子ども病院 院長）

∴ 健康を維持するために ∴

こまめに与えたい水分の中身

気をつけたい2大成分

ペットボトル症候群に
気をつけよう



糖分

カフェイン

カフェインは
控えめに

避難生活中になりやすい..

高血糖/糖尿病予防のために

ジュースの飲みすぎに注意

こどもの肥満は夏休みに増加する

オハイオ州立大学の子どもを対象とした研究で
1日あたり53mgのカフェイン摂取により

睡眠時間が短くなる

睡眠時間は体力/運動能力/学力に影響



二次的健康被害

高血圧

糖尿病

便秘

肌荒れ

を防ぐための

ストック食品リスト

災害や震災による避難生活では、食生活は避難物資が中心となります。過去の例では、1ヶ月以上おにぎりやカップ麺、菓子パンなどが続いたことにより糖尿病リスクが高まったり、保存が利くよう塩分を多めに使ったおにぎりを食べ続け、高血圧になってしまったことが報告されています。また、野菜や果物の不足によってビタミン/ミネラル/食物繊維が不足し、便秘や肌荒れに悩まされるケースも多く、二次的健康被害を備蓄によって防ぐことが大切です。

主食

エネルギーになるもの



アルファ米 / パックごはん / インスタント麺 / 餅
カンパン / フレーク類

賞味期限

☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/

主菜 / レトルト

からだをつくるもの



さば缶 / サンマ缶 / カニ缶 / 牡蠣缶 / 高野豆腐 /
焼き鳥缶 / 魚肉ソーセージ / カレー /

賞味期限

☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/

副菜 / 汁物

からだを整えるもの



インスタント味噌汁 / スープ / トマト缶 /
乾燥野菜 / 野菜の真空パック

賞味期限

☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/

乳幼児のいる家庭



液体ミルク / 粉ミルク / 離乳食 /
フォローアップミルク / 液体ミルク / おやつ



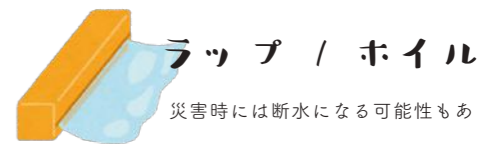
その他

食べるために必要なもの

1週間分を目安に備蓄しましょう

離乳食 / 幼児食 / アレルギー食 / 高齢者食など、特別な食事は災害時には支給不足になる可能性があるため、1週間分の備蓄が推奨されています。常備薬がある場合は、それも忘れずに備蓄しましょう。

おむつ

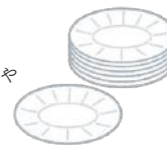


ラップ / ホイル

災害時には断水になる可能性もあるため、調理の際には洗わずに済むよう、ラップを使うと便利。

お皿

代用品として、牛乳パックやペットボトルがあります。



カトラリー

スプーンやフォーク、箸なども忘れずに。

コンロ ガスボンベ

使用期限 / /



果物

ビタミンチャージ



ドライフルーツ / プルーン / フルーツ缶

賞味期限

☆	/	/
☆	/	/

好きなもの

リラックスのため



賞味期限

☆	/	/
☆	/	/
☆	/	/

その他

栄養強化でトラブル予防



ナッツ / グラノーラ / アーモンドミルク / 豆乳 /
スキムミルク / サブリ / 乾燥わかめ / ココア

☆	/	/
☆	/	/

※栄養がとれるおやつとして、大豆スナックや甘栗、海藻スナックもオススメです。

※便秘のときに穀類に豊富な不溶性食物繊維を多くすると悪化することがあります。



ビニール手袋

手を洗えないときの調理などに使えます。



ウェットティッシュ

水洗いできないときに食器を拭くなど、なにかと便利です。



ポリ袋 / ビニール袋

ごはんを炊いたりパスタやうどんを茹でる / 生ゴミを束ねるなど、重宝します。

※ポリ袋は必ず食品用の「高密度ポリエチレン」を使いましょう。



新聞紙

災害時のトイレ / 布団 / 食器 / 焚き火 / 料理の保温などに大活躍

鍋

ひとつで何役も。節水のためにホイルを敷くなどしましょう。



ピーラー / ハサミ

まな板は雑菌が付きやすいため、ピーラーやキッチンバサミが便利。



作：一般社団法人 Luvtelli (ラブテリ)
家族の健康 / 栄養管理に役立つツールを無料ダウンロードできます。
無料メルマガはLINEで配信
→ @lvtelli で検索

