

あんどおりすの防災四季だより
第38回 放送日：2019.12.20（金）
パーソナリティー：あんどおりす
テーマ：災害時の乳幼児栄養



「命を守る」という大切なことに役立つのは、
アウトドアのスキル。

阪神大震災を被災した「あんどおりす」さんが、
防災・減災の方法を楽しく導きます。

災害時でも、

赤ちゃんのミルクを作るときは、
70℃以上のお湯が必要です。

液体ミルクとフィンランドのお話も。





今週は
「災害時の乳幼児栄養」
というお話をしたいと思います。

赤ちゃんには、
いつもミルクを飲ませている。
という方からよく質問されるのは、

「災害時に、ミルクをどのように用意す
ればいいのでしょうか？」
という事です。



ミルクの作り方で 気を付けたいこと



粉ミルクは、70℃以上で殺菌（※）
しなければいけないので、

必ず、
お湯を沸かす道具が必要になります。

用意しておきましょう。

（※）

厚生労働省 プレスリリース

<https://www.mhlw.go.jp/topics/syokuchu/kanren/kanshi/070605-1.html>



これはNG！

災害時の粉ミルクの作り方で、

お湯が沸かせなくても、
カイロで作れます。
カイロでポカポカに温められます。

などというのが
インターネット上に流れて来たりしてい
るのですが、

この作り方は、やめてください。
全く意味が無いからです。



カイロでホカホカさせても、
殺菌することはできません。



液体ミルク

液体ミルクが出たんだから

災害備蓄用はもう全部、
液体ミルクにすれば良い。
と思うかもしれませんが、

いつもの味と違う、
温度が違うなど、

赤ちゃんが飲みにくいということもある
かもしれません。



哺乳瓶へ移す

日本製の液体ミルクで気を付けていた
だきたいのは、

哺乳瓶に移し替えて飲ませるというところ
です。

初めてだと、
間違えてしまう場合もあります。

哺乳瓶は、洗うことができますが、

災害時では、それもかなわず、
うまく殺菌できない場合が多いのです。

ですから、
使い捨て哺乳瓶の方が、
より安全だ。

というふうに言われています。





ところが、使い捨て哺乳瓶は、
だいたい1個300円くらいします。

それを1回使ったらできるだけ廃棄して
と言われると、

かなりの額になります。

ですから、

紙コップでも飲ませることができる。
という事を知っておいてください。



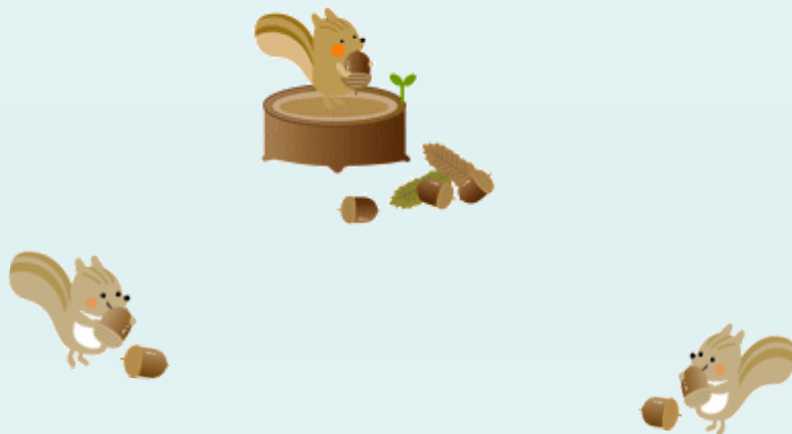


小さな紙コップ

紙コップは買いやすく、
たくさん備蓄できるかと思ひます。

小さい紙コップの方が
余り傾けなくても良いので、
飲ませやすいと言われれています。

小さな紙コップを
用意しておいていただけたらと思ひます。





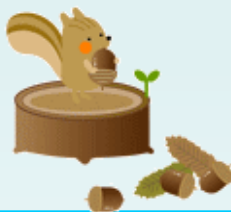
紙コップで どうやって飲むの？

赤ちゃんをできるだけ
縦だっこにして、
コップを下唇に当てます。

赤ちゃんは、
おっぱいを飲むような感じで飲みます。

例えば、
ワンちゃんが舌を使って飲むような感じで、
あまり上手ではないけれど、

ぺろぺろしながら、
なんとか飲んでいくことができます。



紙コップ飲みの注意

たくさん飲んで欲しい思いから、
コップを急角度に傾けると
赤ちゃんはムせてしまいます。

大人でもそれは勘弁してくれと
思うような状態になるので、
無理をしないで下さい。

30分くらいかかるかもしれませんが、
ちよつとずつ、
コップで飲ませることができるので、
液体ミルクで一度やってみてください。

非常時に飲ませようとしたら、
慣れない味で飲んでくれない。
といった状況も
防げるのではないかと思います。



液体ミルクの保存温度

液体ミルクは、
常温で保存できます。



常温というのは、
世界的な基準では15～25℃
と言われていて
そんなに高くないんですね。

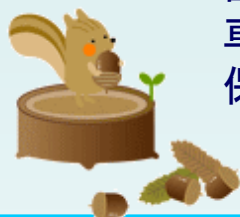
ですから海外製の物は
あまり暑い場所での保管は、
避けましょう。

日本製の物は、
5～35℃で一定という、日本工業規格に
順じています。

35℃くらいまで大丈夫
と言われていますが、
メーカーによっても違います。



暑い季節や、
直射日光のあたる
車の中や物置などは避けるなど、
保管場所には気を付けましょう。



凍らせない

液体ミルクは、
凍らすことはできません。
常温で保管してください。



私、北海道にも住んでいたことがあるんです。

そこでは冬の間、
冷蔵庫に物を入れておくのは、
凍らさないためなんです。

冷蔵庫の外に置いておくと、
寒さの為に、なんでも凍ってしまうこともあるのです。

液体ミルクは、そういった
寒すぎる、暑すぎる
という環境では、

保存方法をちょっと考えていただければと思います。



飲み残しは捨てる

普段、哺乳瓶を使っている方は
よくご存知だと思いますが、

液体ミルクも、
飲み残しは捨ててください。

災害時は、
初めての物を使うと、

いつものルールを忘れてしまうことがあり
ます。





普通でしたら、
冷蔵庫で2時間くらいだったら保管できる
と言われていますが、

災害時には、
冷蔵庫も使えません。

もう、ちょっとでも飲んだら全部廃棄！

という事を徹底しなければいけない事態
になるかもしれない。

と、心得ておいてください。



フィンランド



先日、フィンランド大使館の方と、
一緒に講演する機会がありました。

そこで、お話を聞いてみました。

フィンランドって、
液体ミルクの国というイメージがあるんです。

* 2016年の熊本地震の際に、
フィンランドからの支援物資として液体ミルク
が届けられました。
その必要性が注目され、2018年8月の制度改
正につながったという経緯があります。





フィンランドの液体ミルクの説明書には、

「赤ちゃんの栄養には母乳が一番です。

乳児用ミルクを使う前に、保健医療専門家に、
個別に助言を仰ぐべきです。」

などと書かれています。

実は
日本の液体ミルクにも、
これが書いてあるんですね。





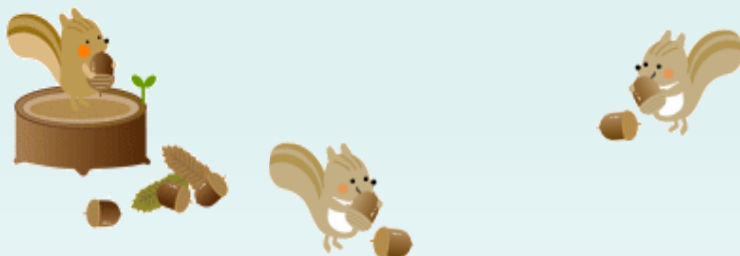
日本では、
それが書かれているのを見て、

「あ、母乳を
押し付けられている感じがする。」

という意見が、
非常に多かったのです。

フィンランドの人たちは、
それを見ても、

押し付けるような感じは
あまり受けないのです。



何故かというと、
フィンランドでは、

母乳を与えることは、「義務」ではない
んですね。

母乳を与えることができる「権利」なの
です。

そこが日本と全然違う。
というふうに覚えておいてください。





「義務」と「権利」

そこが違くと、
どういうふうに違ってくるのか？
という事については、

また来週、
ちょっとゆっくりお話したいと思います。

母乳を与えている人も、
ミルクを与えている人も
どちらも大切にされたら良い。

というお話だと思って、
聞いてください。



(TEXT/はしも)