

日本小児医療保険協議会
(日本小児科学会・日本小児保健協会・日本小児科医会・日本小児科外科系関連学会)

第15回子どもの食育を考えるフォーラム(2021.2.11) ～気を付けたい子どもの栄養と疾患～

災害時の子どもの栄養

児玉浩子
帝京平成大学

本フォーラムの COI開示

帝京平成大学
児玉 浩子

本フォーラムに関連し、開示すべきCOI関係にある企業等はありません。

参考となる資料

- 農林水産省: 備蓄、災害時の栄養問題
<https://www.maff.go.jp/j/zyuikyuu/foodstock/attach/pdf/guidebook-3.pdf>
- 赤ちゃんの防災プロジェクト 2020年2月
- 災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック
日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム
- 厚生労働省: 災害時小児周産期リエソ活動要綱(リエソ: 連帯、連繋の意味)
<https://www.mhlw.go.jp/content/10800000/000478156.pdf>
- 全国保育協議会: 東日本大震災被災保育所の対応から学ぶ
- 災害時における乳幼児の栄養 日本コンサルテーション協会 2019.3.1
- 日本栄養士会: 特殊栄養食品ステーション:
<https://www.dietitian.or.jp/news/information/2016/i20.html>
- 日本小児アレルギー学会:
災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット
- 児玉浩子、他:
平日を在宅で過ごす子どもの食・栄養・健康の問題と対応
日本医師会雑誌149(5): 883-887.2020

災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう

(農林水産省)

近年の主な自然災害によるインフラへの被害状況			
	電気	水道	ガス
東日本大震災 (平成23年)	466万戸が停電 (東北電力) 3日後に約80% 約3か月で復旧完了	257万戸が断水 1週間で約57% 約6か月半で復旧完了	200万戸が供給停止 (都市ガス・LPガス) 約2か月で復旧完了
熊本地震 (平成28年)	48万戸が停電 約5日後に復旧完了	45万戸が断水 1週間で約9割 約3か月半で復旧完了	10万戸が供給停止 約7日間で復旧完了
大阪北部地震 (平成30年)	17万戸が停電 約3時間後に復旧完了	9.4万戸が断水又は減圧給水 約1日で復旧完了	11万戸が供給停止 約7日間で復旧完了
平成30年7月豪雨	11万戸が停電 約7日後に復旧完了	26万戸が断水 約1か月で断水解消 約2か月で飲用水としての復旧完了	数百万戸が供給停止 約1日で復旧完了 (一部断水等により供給が継続している箇所も有り)
北海道胆振東部 地震(平成30年)	295万戸が停電 1日半後に約97% 約1か月で復旧完了	6万戸が断水 1週間で約97% 約1か月で復旧完了	被害なし

家庭備蓄: 最低3日分～1週間分×人数

備蓄、災害時の栄養問題 農林水産省:

- 乳幼児、高齢者、慢性疾患・食物アレルギーの方などに向けて、家庭備蓄を行う際に必要な情報、災害時における食事の注意点などをとりまとめた。
- 備蓄: すべての人対象:
水(成人1L/人/日)、
カセットボンベ(ボンベ6個/週/人)
- 乳幼児対象:
粉ミルク、哺乳瓶、紙コップ、
使い捨てスプーン、
レトルトなどの離乳食、好物の食品・飲み物



家庭備蓄の例

※1週間分/大人2人の場合



農林水産省: 災害時に備えて食品の家庭備蓄を始めよう
～乳幼児や高齢者向けの情報もご紹介～2019年8月

乳幼児の備え

■ ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳瓶を備えておくとう安心です。また、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておく、災害時に役立ちます。

飲料水は、調乳用に多めに備えましょう。



農林水産省：災害時に備えて食品の 家庭備蓄を始めよう
～乳幼児や高齢者向けの情報もご紹介～2019年8月

乳幼児の備え

■ 離乳食の備え

離乳食は、さまざまな調理器具を使用して作るため、災害発生時、ライフラインが停止し、調理できないことが想定されます。

そこで、ビン詰やレトルトの離乳食を、**少なくとも2週間分**、備蓄することが推奨されます。

■ 離乳食の利用

レトルトの離乳食は、月齢が進んでも、前の月齢のものを工夫して使えます。例えば、

かぼちゃなどのレトルト離乳食に、
大人用のかぼちゃの煮物をつぶして
混ぜる。

魚や野菜のクリーム煮などの
レトルト離乳食をスープでのばして、
ごはんや肉、魚にかけるソースにする。

栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせて準備



レトルトの離乳食は、
普段から利用して、
食べ慣れておくことも大切です。

農林水産省：災害時に備えて食品の 家庭備蓄を始めよう
～乳幼児や高齢者向けの情報もご紹介～2019年8月

赤ちゃんの防災プロジェクト 2020年2月

日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/f9201c4d34f68860299bda0ff63281964025eb95.pdf>

災害時の栄養問題

- ・食事回数の減少
- ・1食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
- ・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

赤ちゃんの防災プロジェクト 2020年2月

災害時に乳幼児を守るための栄養ハンドブック

日本栄養士会 日本栄養士会災害支援チーム

<https://www.dietitian.or.jp/news/upload/images/f9201c4d34f68860299bda0ff63281964025eb95.pdf>

- ・災害時こそ、まずは母乳

- ・粉ミルク

水道水がない時：

- ✖ 井戸水、
- 国産のミネラルウォーター

哺乳瓶がない時：
紙コップで可能

- ・液体ミルク

開封したらすぐに飲ませる
使わなかったら捨てる



特殊栄養食品ステーション

日本栄養士会

<https://www.dietitian.or.jp/news/information/2016/i20.html>

- ・アレルギー対応食、乳児用ミルク、離乳食のほか、嚥下困難な方向けの軟らかい食事を、被災された方からのご相談を受け、必要に応じた提供を行っている。

- ・日本栄養士会災害支援チーム(JDA-DAT: The Japan Dietetic Association-Disaster Assistance Team)に相談

窓口(080-2268-5976/平日10:00~16:00)



災害時のこどものアレルギー疾患対応パンフレット

日本小児アレルギー学会 H29(2017).11

https://www.jspaci.jp/assets/documents/saigai_pamphlet.pdf

食物アレルギーの子どもへの対応

- 原因食物を食べないようにしましょう
 - 1) アレルギー表示を確認
 - 2) 吹き出しで確認
 - 3) 保護者が内容を確認してから、与える
 - 4) 食物アレルギーがあることを周囲に知らせる(胸に「〇〇アレルギーあり」と表示)
- 症状(アナフィラキシー症状等)が出たら助けを求める
 - ✓早く医師に
 - ✓エビペンを速やかに使用
 (本人がエビペンを持っているか事前に確認)



東日本大震災被災保育所の対応に学ぶ

～子ども達を災害から守るための対応事例集～

全国保育協議会(2013年)

<http://www.zenhokyo.gr.jp/cyousa/130321saigai.pdf>

・災害発生時の対応(災害前に確認)

対応体制、避難体制、物品関係
情報収集・外部との連絡

・給食上の対応・工夫

3日分の食料を備蓄しておく。

アルファ米が有効、缶詰(シーチキン等)、
非常用のパン(やわらかいパンが良い)

平日を在宅で過ごす子どもの食・栄養・健康の問題と対応

児玉浩子 日本医師会雑誌149(5): 883-887,2020

・休校・給食がないことによる問題:

栄養素欠乏、エネルギー摂取過多、
運動不足・運動量減少、日光照射減少

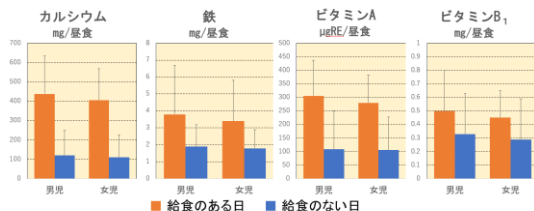
・健康問題と対応

1. 肥満: 体重測定(数日に1回)、
体重を参考に食事量を考える、運動の奨励
2. 便秘: 便通を確認、
食物繊維の多い食品、運動の奨励

休校・給食がないことによる健康問題

栄養バランスの崩れ

欠乏: カルシウム、鉄、ビタミンA、B₁、B₂、C、食物繊維
過剰: エネルギー、脂質、塩分



小学5年生男女別、学校給食の有無による昼食の栄養素平均摂取量の比較

参考資料1) 独立行政法人日本スポーツ振興センター より引用作成

休校・給食がないことによる健康問題の対応

- ・可能であれば、食育を念頭に、子どもと保護者が一緒に食事を作る
- ・食事の時間を決める
- ・バランス: 主食: 主菜(肉魚等): 副菜(野菜) = 3: 1: 2
- ・水分補給(糖分のない飲水、理由、ビタミンB1欠乏予防)
- ・牛乳は1本/日(カルシウム補充)
- ・野菜、果物を意識して摂る
- ・日光浴推奨: 国立環境研究所HPより(ビタミンDの補充)
両手の甲、1日1回、約15～30分(環境省)
顔と両手両腕、2～3日/週、夏季は5～1分(WHO)
冬>夏

ご清聴ありがとうございました

皆様のご活躍をお祈り申し上げます。

