

# 乳幼児の備え



7 災害に  
そなえよう



## レトルトの離乳食の利用

災害発生後、数日から1～2週間は電気・ガス・水道などの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。そのため、**ビン詰やレトルトの離乳食を、少なくとも2週間分、備蓄しておくことが推奨されます。**



**栄養バランスを考えて、主食・主菜・副菜を組み合わせる準備**



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。

出典：農林水産省『要配慮者のための  
災害時に備えた食品ストックガイド』  
(平成31年3月)

／ ご活用ください／

## 『要配慮者のための災害時に備えた食品 ストックガイド』(農林水産省：平成31年3月)

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、家庭備蓄を取りまとめています。



電子版ダウンロード  
はこちら↓



## 『災害時に役立つ和ごはんレシピ』

(北陸農政局：令和7年2月)

高校生にレシピを考案してもらい、災害時でも簡単に調理ができる「和ごはんレシピ集」を作成しました。ぜひ、普段の食事にも取り入れてみてください。



電子版ダウンロード  
はこちら↓

