

# 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。

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飯レシピ』 (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

