

タイミングによりニーズは変わってくる

- ・発災初期は乳幼児、高齢者、妊産婦、食物アレルギー
- ・その後、慢性疾患
- ・高齢者は支援ニーズが持続する

東日本大震災被災3県在住 栄養士調査(発災6ヶ月後, n=435)

| ～3日 | 4日～1ヶ月 | 1～2ヶ月 | 3～6ヶ月 |
|---------|---------|---------|---------|
| 乳幼児 | 乳幼児 | 乳幼児 | 乳幼児 |
| 高齢者 | 高齢者 | 高齢者 | 高齢者 |
| 糖尿病 | 糖尿病 | 糖尿病 | 糖尿病 |
| 高血圧 | 高血圧 | 高血圧 | 高血圧 |
| 腎疾患 | 腎疾患 | 腎疾患 | 腎疾患 |
| 食物アレルギー | 食物アレルギー | 食物アレルギー | 食物アレルギー |

特別用途食品に「乳児用液体ミルク」が追加されました

乳児用液体ミルクってなに？

液体ミルクは
母乳代替食品です



母乳代替食品とは…

赤ちゃんにとって最良の栄養は母乳ですが、母乳が不足した場合、母乳継続が困難な場合に母乳の代替品として使用することができます。乳児の発育に必要な栄養条件を満たすよう、特別に製造された食品(粉ミルク、液体ミルク)のことをいいます。国で許可されたものには**特別用途食品のマーク**が表示されています。



粉ミルクと何が違うの？

- ・調乳の手間がなく**簡単**。温め不要でそのまま授乳できます。
- ・栄養組成は調乳後の粉ミルクと同じです。
- ・滅菌済で衛生的ですが、**飲み残しは雑菌が繁殖しやすいので与えないでください。**

どんな使い方ができるの？

こんな時に

- ✓ 母乳は赤ちゃんにとって最良の栄養です。母乳が足りない赤ちゃんに安心してお使いいただけます。
- ✓ お湯が不要のため、災害時や備蓄に
- ✓ 外出時など調乳が大変なとき
- ✓ 母親が服薬等で授乳できないとき など

【使い方】

- ・開封前によく振る等、使用方法を御確認の上与えてください。
- ・水で薄めず与えてください。
- ・紙パック、缶の場合は清潔な容器に移し替えて与えてください。

【与え方】

- ・赤ちゃんの個人差やリズムに合わせてミルクの量や回数を加減してください。
- ・初めの場合は少量ずつ与えてください。

どんな点に注意したらいいの？

【安全衛生上の注意】

- ・開封後すぐに使用し、飲み残しは与えないでください。
- ・容器に破損、膨張等や色、臭い、味に異常がある場合は使用しないでください。

【保存上の注意】

- ・常温保存が可能です。
- ・直射日光、火の近く、夏場の車中等を避けて保存してください。
- ・保存期間が容器包装により違うので(紙パックは約6か月、缶は約1年)表示の賞味期限を確認しましょう。

【その他】

母乳が不足しているか、乳児の発育状況等を確認の上、用いることが望ましいため、医師・管理栄養士・助産師などに御相談ください。

詳細は実際の商品の表示や、メーカーのHPを見て御確認ください。



【特別用途食品制度に関する問合せ先】

消費者庁食品表示企画課 TEL:03-3507-8800 (代)



乳児用液体ミルクってなに？

栄養素の基準

| 熱量(エネルギー) | | 標準濃度の熱量(100mL当たり) | | 60~70kcal | |
|---------------------|---------------|-------------------|---------------|-----------|---------------|
| 成分 | 100kcal当たりの組成 | 成分 | 100kcal当たりの組成 | 成分 | 100kcal当たりの組成 |
| たんぱく質 | 1.8~3.0g | イノシトール | 4~40mg | | |
| 脂質 | 4.4~6.0g | 亜鉛 | 0.5~1.5mg | | |
| 炭水化物 | 9.0~14.0g | 塩素 | 50~160mg | | |
| ナイアシン ^{#1} | 300~1500μg | カリウム | 60~180mg | | |
| パントテン酸 | 400~2000mg | カルシウム | 50~140mg | | |
| ビタミンA ^{#2} | 60~180μg | 鉄 | 0.45mg以上 | | |
| ビタミンB ₁ | 60~300μg | 銅 | 35~120μg | | |
| ビタミンB ₂ | 80~500μg | セレン | 1~5.5μg | | |
| ビタミンB ₆ | 35~175μg | ナトリウム | 20~60mg | | |
| ビタミンB ₁₂ | 0.1~1.5μg | マグネシウム | 5~15mg | | |
| ビタミンC | 10~70mg | リン | 25~100mg | | |
| ビタミンD | 1.0~2.5μg | α-リノレン酸 | 0.05g以上 | | |
| ビタミンE | 0.5~5.0mg | リノール酸 | 0.3~1.4g | | |
| 葉酸 | 10~50μg | Ca/P | 1~2 | | |
| ビオチン | 1.5~10μg | リノール酸/α-リノレン酸 | 5~1.5 | | |

^{#1} ニコチン酸及びニコチンアミドの合計量

^{#2} レチノール量

必ず表示されている事項



● 乳児用調製液状乳

- 母乳の代替食品として使用できるものである旨
- 乳児にとって母乳が最良である旨
- 医師、管理栄養士等の相談指導を得て使用することが適当である旨
- 標準的な使用方法
- 乳児の個人差を考慮して使用する旨

ほかにも栄養成分表示、原材料、内容量、賞味期限、保存方法、アレルギー表示等、大事な表示があります。表示をよく見て選んでください。

各商品の表示をよく見て利用しましょう。



【特別用途食品制度に関する問合せ先】

消費者庁食品表示企画課 TEL:03-3507-8800 (代)



高齢者への災害時栄養支援

一般向け リーフレット（高齢者・慢性疾患編）

あなたの元気がみんなの元気！！

ついつい、お子さんやお孫さんに配慮して、食事を遠慮してしまうかもしれません。でも、あなたが元気であることが、ご家族や周りの方の元気につながります。

1. 水分をしっかりととりましょう

避難生活では、飲料水の不足や、トイレの数の不足のために、水分摂取を控がちです。食事の量が減ると、水分の摂取量も少なくなりがちです。水分が不足すると、疲れやすい、頭痛、便秘、食欲の低下、体温の低下などがおきやすくなります。血流を良くする、血圧や血糖をコントロールするためには、水分をしっかりとることが大切です。

2. しっかり食べましょう

食べ物が限られていることや慣れない環境などのために食欲が低下しがちです。体温や身体の筋肉を維持するためにも、出された食事はしっかり食べましょう。

ゼリー飲料や栄養素を強化した食品等が届いたら、積極的に食べましょう。ご飯類は、袋に入れてお湯につけて温める、汁に入れて雑炊のようにする、パン類は牛乳やジュースに浸すと食べやすくなります。

3. 飲みこみにくい方へ

日頃から飲みこみにくいと感じる方、食事や飲み物を飲んだ時にむせる方は、次のような工夫を試してみましょう。

- ◇ 食事をする時には、横になったままでなく、座って食べるか、少し身体を起こして食事をしましょう。
- ◇ 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう。
- ◇ 食品と水分を交互にとりましょう。
- ◇ 袋に入っている状態の時に、つぶしたり、ちぎったりして、食べやすい大きさにしましょう。

4. 身体を動かしましょう

避難所生活では、身体を動かす量が減りがちです。食べるだけでなく、身体を動かすことも考えましょう。

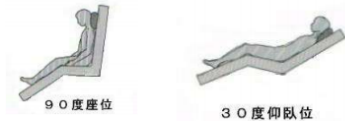
- ◇ 脚や足の指を動かす。
- ◇ かかとを上下に動かす。
- ◇ 室内や外を少し歩く。
- ◇ 軽い体操



専門職向け エビデンス解説 （高齢者・慢性疾患編）

管理栄養士・栄養士向け

いて、頭を少し起こした状態にして食事をします²²。



5. 身体を動かしましょう

避難所生活では、スペースが限られ、座りきりや寝たきりの生活が多くなりがちです。狭い場所で座りきりの生活では、血行不良が起こり血液が固まりやすくなります。その結果、血栓が脚から肺や脳、心臓にいき、血管を詰まらせ肺塞栓や脳卒中、心臓発作などを起こしやすくなります。これは深部静脈血栓症/肺塞栓症（エコノミークラス症候群）と呼ばれています²³。また、高齢者では、体力の低下に伴い自立度の低下（廃用性症候群）を招くことがあります²⁴。一人ひとりに身体を動かすことをすすめるとともに、避難所に健康運動指導士や体育教員、スポーツ指導員等がいれば協力を得て、身体を動かす機会をつくりましょう。

- 脚の運動（脚や足の指をこまめに動かす、かかとを上下に動かす等）
- 室内や外を歩く
- 軽い体操

6. 高血圧の方への対応

避難所における巡回栄養指導では、風邪、高齢者の食事に続いて高血圧や糖尿病の相談が多く寄せられました¹。避難所での生活では、寒さ、睡眠不足やストレスなど血圧が高くなりやすい状況にあります。睡眠を十分にとることをすすめるとともに、リラックスできるように話を聞いてあげましょう。寒さで血圧が上がっている場合には、下半身を中心に身体を温めることも有効です。被災地で配給される食事には塩分の多い物も多く含まれます。十分な水分補給によって、ナトリウムの排泄を促進することができます²⁵。飽和脂肪酸とコレステロールが少なく、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維が多い食事は血圧の改善に役立ちます²⁶。食材が届き始めたら、野菜や果物を積極的に食べることに、選べるのであれば肉類のおかずより魚が勧められます。



災害時の栄養支援リーフレット・専門家向け解説
（国立健康・栄養研究所、(公社)日本栄養士会）

糖尿病の方への災害時栄養支援

(日本糖尿病協会)

① 食事・栄養管理

災害直後は食事を十分にとることができません。安定して供給され始めると、炭水化物の多い高カロリー食が多くなりがちで、健康状態を保つためには普段よりも食事・栄養管理が重要になります。

● 不安定な食事に合わせたインスリン量を打ちましょう ……

「食べる量が一定でない」「いつ食べられるかわからない」などの期間は、低血糖を防ぐ意味でも、食べた量に見合ったインスリン量を打つ、という対応が必要でしょう。その後、規則正しい食事ができるようになったら、日常の打ち方に戻すようにします。

● 時間をかけよく噛んで食べましょう ……

食事量が十分でない期間は、最大限に満腹感を得られるよう、時間をかけてよく噛みながら食べましょう。また、時間をかけることは急激な血糖の上昇を抑えることにもつながります。



● 炭水化物はゆっくり時間をかけて食べましょう ……

避難時の食事は、おにぎりやパンなど、炭水化物を多く含む食品が多くなります。このような食品は血糖を急激に上げる恐れがありますので、タンパク質の多いもの（卵、肉、乳製品等）や野菜類があれば、まずそれらを先にゆっくり噛んで食べ、炭水化物を後にするように心掛けましょう。また、カップ麺の残り汁の飲み干しは塩分のとれすぎを招きやすいので、くれぐれもご注意ください。



おにぎり



パン



カップ麺

● 水分は意識してとるようにしましょう ……

トイレの心配から水分を控えがちになりますが、水分が不足すると便秘や脱水症状を招きやすくなり、血糖コントロールが難しくなります。医師から水分を制限されている場合を除き、できるだけこまめに水分を摂取するように心掛けましょう。



● 食事は必要量を食べましょう ……

避難から数日後には食事も十分な量になり、逆に全部食べてしまっただけはカロリー過多となる場合も考えられます。そのような時、周囲に気兼ねをして残さず食べるようなことはせず、必要な量だけを食べるようにしましょう。



災害用DMカード

災害用DMカードを利用しましょう

本冊子に添付のカード「災害用DMカード」は、使用中のインスリンや緊急時の連絡先を記入して役立てていただくものです。なるべく細かく記入し、いつも身につけているようにしましょう。

災害発生時に
最低限持ち出す
べきものリスト

- インスリン自己注射セット
(インスリン製剤、注射器、注射針、消毒用アルコール綿など)
- 経口薬
- 血糖自己測定器
(センサー、穿刺器具、消毒用アルコール綿など)
- 糖尿病連携手帳
- お薬手帳
(薬局でもらう薬の説明書き、コピーでも可)
- 保険証(コピーでも可)
- 本冊子
(インスリンが必要な糖尿病患者さんのための
災害時サポートマニュアル)

インスリンが必要な糖尿病患者さんのための災害時サポートマニュアル
(日本糖尿病協会、2018)

血糖値が高めの方への災害時栄養支援

専門職向け エビデンス解説
(高齢者・慢性疾患編)

一般向け リーフレット (高齢者・慢性疾患編)

血糖値が高めの方へ

普段は、上手にコントロールできている方でも、今は難しいかもしれません。血糖値の急な上昇や低血糖を予防するためには、以下の点に気をつけましょう。

- できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。
- 食事量が減っているので、薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう。
- 食事は、一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- 食べる時には、良く噛んで時間をかけて食べましょう。

管理栄養士・栄養士向け
避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について
平成23年4月
平成29年9月 改訂

「4.高齢者向けリーフレット」の解説資料

「4.高齢者向けリーフレット」では、高齢者に起こりやすい問題とともに、高血圧・糖尿病の患者さん向けの注意を示しました。高齢者の方では、お子さんやお孫さんに食事してもらうために、ご自身の食事量を控えます。けれども、不適切な食事が致死のあるいは長期的に影響する可能性は、高齢者や有病者の方が大きいといえます。実際に、東日本大震災から1か月後の避難所では、栄養の配慮が必要な避難者の中で多かったのが乳児と高齢者でした¹⁾。飲食物や調理機材の不足している中で、十分な対応は困難ですが、可能なことから始めましょう。

1. 災害発生に伴う栄養問題

被災地に送付される食料は、炭水化物（ごはん、パン、麺類など）が多く、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足が生じやすい状況にあります¹⁾。特に高齢者にとっては、冷たいごはん（おにぎり）など、飲みこみにくい食品が多くなりがちです。高齢者では、エネルギーやたんぱく質の摂取不足の影響が比較的、長期に続きやすく、BMIの低下がみられることもあります²⁾。

震災後には、2〜3ヶ月にわたり心疾患系疾患の発症や死亡の増加がみられています^{3)~5)}。また、糖尿病患者では、生活環境の変化によるストレスに加え摂取エネルギー量の増加や食事内容のバランスの崩れなどにより食事管理も不十分になり、血糖コントロールが悪くなります^{1)~3)}。食料が限られていますが、疾病発症・悪化の予防のために、できるだけ食事療法を続けることが大切です。

2. 水分補給

普段の食事では、摂取している水分の約半分を飲用水、残りを食料中からとっています¹⁾。被災後で食事量が少なく、水分含量の少ない食料を摂取するようになると、自覚している以上に水分摂取量が減少します。また、トイレの数が限られることから¹⁾、トイレに



血圧が高めの方への災害時栄養支援

専門職向け エビデンス解説
(高齢者・慢性疾患編)

一般向け リーフレット (高齢者・慢性疾患編)

血圧が高めの方へ

寒さや、睡眠不足、不安感などでも血圧は高くなります。
非常に難しいとは思いますが、できるだけ睡眠をとり、リラックスを心がけましょう。血圧のコントロールのためには、以下のよう
なことも大切です。

- 水分を十分にとりましょう。
- 少し身体を動かしましょう。
(軽い体操、室内や外を少し歩くなどがおすすめ!)
- 下半身を温めましょう。
- 野菜や果物が手にはいるようになったら、積極的に食べましょう。

避難生活で生じる健康問題を予防するための栄養・食生活について

平成23年4月
平成29年9月 改訂

「4.高齢者向けリーフレット」の解説資料

「4.高齢者向けリーフレット」では、高齢者に起こりやすい問題とともに、高血圧・糖尿病の患者さん向けの注意を示しました。ご高齢の方では、お子さんやお孫さんに食事を通してもらうために、ご自身の食事を控えがちです。けれども、不適切な食事が致死的あるいは長期的に影響する可能性は、高齢者や有病者の方が大きいといえます。実際に、東日本大震災から1か月後の避難所では、栄養の配慮が必要な避難者の中で多かったのが乳児と高齢者でした¹⁾。飲食物や調理機材の不足している中で、十分な対応は困難ですが、可能なことから始めましょう。

1. 災害発生に伴う栄養問題

被災地に送られる食品は、炭水化物(ごはん、パン、麺類など)が多く、たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足が生じやすい状況にあります¹⁾。特に高齢者にとっては、冷たいごはん(おにぎり)など、飲みみにくい食品が多くなります。高齢者では、エネルギーやたんぱく質の摂取不足の影響が比較的、長期に続きやすく、BMIの低下がみられることもあります²⁾。

震災後には、2~3ヶ月にわたり心疾患患者の発症や死亡の増加がみられています^{3)~5)}。また、糖尿病患者では、生活環境の変化によるストレスに加え摂取エネルギー量の増加や食事内容のバランスの崩れなどにより食事管理も不十分になり、血糖コントロールが悪くなります^{6)~7)}。食料が限られています。食料が限られています。疾病発症・悪化の予防のために、できるだけ食事療法を続けることが大切です。

2. 水分補給

普段の食事では、摂取している水分の約半分を飲用水、残りを食品中からとっています⁸⁾。被災後で食事量が少なく、水分量の少ない食料を摂取するようになると、自覚している以上に水分摂取量が減少します。また、トイレの数が限られることから⁹⁾、トイレに



食物アレルギーへの災害時栄養支援

作成: 日本小児アレルギー学会

災害時アレルギー対応

食物アレルギーのこどもへの対応

困ったことがあったら遠慮せず行政の方等に相談しましょう。

◇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しましょう

“鶏卵・乳・小麦・ピーナッツ、ソバ、エビ、カニ”は使用されていれば必ず原材料に表示されるので、確認しましょう。しかし、これ以外の食物は必ずしも表示されないの、注意しましょう。

2) 炊き出しで確認しましょう

原因食物が調理に使用されていないか、確認しましょう。しかし、大量調理なので少量混入は避けられないものと考えましょう。

3) 食べ物をもらっても、家族などに相談してから食べるように教えましょう

善意で食べ物をこどもに与える場合があります。必ず保護者が内容を確認してから食べることを、こどもに教えましょう。

4) 食物アレルギーがあることを周囲に知らせましょう

胸に「〇〇アレルギーあり」と書いたシールを貼るなどして、周囲の人に食物アレルギーがあることを分かりやすく伝えて、誤食事故を防ぎましょう。また、行政の方にアレルギーがあることを伝えて、支援が受けられるように早めに相談しましょう。



◇症状がでたら助けを求めましょう

以下の症状はすべて重い症状です。

一つでも現れたら、大きな声で助けを求め、早く医師に診せましょう。

本人のエピペン®があれば、速やかに打ちましょう。

| | |
|--------|---|
| 全身の症状 | 唇や爪が青白い、脈を触れにくい・不規則、意識がもうろうとしている、ぐったりしている、尿や便をもらす |
| 呼吸器の症状 | のどや胸が締め付けられる、声がかすれる犬が吠えるような咳、持続する強い咳込み、ゼーゼーする、呼吸、息がしにくい |
| 消化器の症状 | 繰り返し吐き続ける、持続する強いおなかの痛み |

災害時のこどものアレルギーに関する相談窓口(無料)

▶メール相談: sup_jasp@jspaci.jp



災害派遣医療スタッフ向け
アレルギー児対応マニュアル

食物
アレルギー

アナフィラキシーへの対応

- 1) アドレナリン(ボスミン、あるいはエピペン)を大腿部中央の前外側に筋注ボスミン 0.01ml/kg 最大量: 小児 0.3ml、成人 0.5ml
- 2) 仰臥位、下肢挙上
- 3) 突然の体位変換を避ける
- 4) 必要により酸素投与 (10L/分)
- 5) アドレナリンの効果が乏しい場合には
 - ① 5-15分間隔で同量のアドレナリン筋注を繰り返す
 - ② 急速輸液 (生食 or 乳酸リンゲル液を最初の10分間で10~20ml/kg) を併用



*抗ヒスタミン薬やステロイド薬には速効性なし

*β₂刺激薬吸入は喉頭浮腫(嚙声、犬吠様咳嗽)に効果なし

参考 エピペンを所持する患者がエピペンを使用するタイミング(下記の1つ以上の症状があれば)

| | | | |
|-------|---------------|------------------------|------------|
| 消化器症状 | ・繰り返し吐き続ける | ・持続する強い(がまんできない)おなかの痛み | |
| 呼吸器症状 | ・のどや胸が締め付けられる | ・声がかすれる | ・犬が吠えるような咳 |
| | ・持続する強い咳込み | ・ゼーゼーする呼吸 | ・息がしにくい |
| 全身の症状 | ・唇や爪が青白い | ・脈が触れにくい、不規則 | |
| | ・意識がもうろうとしている | ・ぐったりしている | ・尿や便をもらす |

日本小児アレルギー学会

災害時のアレルギー食対応

誤食を防ぐための指導

- 非常食や炊き出しには、アレルギーの原因となる食物が混入している可能性があることを伝える。
- 加工食品を食べる前には、原材料表示(鶏卵、牛乳、小麦、ソバ、ピーナッツ、エビ、カニは、微量の含有でも必ず表示されている)を確認するよう伝える。



アレルギー対応食品の配布

- アレルギー食材を配布する取り組みがある場合には、患者に紹介する。
- 牛乳アレルギー患者用粉ミルクは、牛乳アレルギー児に優先して配布する。
- アルファ化米は、米アレルギーでなければ食物アレルギーの患児でも食べられる。ただし、五目ご飯等もあり、原材料表示には注意する。



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、2017)

災害派遣医療スタッフ向けのアレルギー児対応マニュアル
(日本小児アレルギー学会、2015)

災害時 栄養支援ツール

- ・一般向け リーフレット
- ・専門家向け エビデンス解説
 - a. 基本編
 - b. 衛生管理編
 - c. 赤ちゃん、妊婦・授乳婦編
 - d. 高齢者編
- ・災害時の栄養・食生活支援マニュアル

国立健康・栄養研究所HP

(公社) 日本栄養士会HP

JDA-DATの活動

公益社団法人
日本栄養士会

ログイン +

日本栄養士会とは

キャリアアップ

実践情報

出版物

入会案内

学生のみさんへ

就職・転職ガイド

企業・団体の皆さまへ

日本語 | ENGLISH

国や被災地と連携して支援活動に入ります

JDA-DATは、指定栄養士会（※1）ごとに設立されています。非被災地の都道府県栄養士会JDA-DATは、自らあるいは出動の要請（※2）を受けて、速やかに支援活動に入ります。

※1 指定栄養士会：JDA-DATを保持する意思と人員等を備え、日本栄養士会会長に申し出た都道府県栄養士会。（平成28（2016）年6月9日現在、7道府県）

※2 出動の要請者：日本栄養士会、国（厚生労働省）、被災都道府県知事・被災地災害対策本部など。

情報収集を行い、的確な対応を心がけます

JDA-DATは被災地において、次のような人的支援、物的支援を行います。しかし、被災地ではライフラインや交通手段などの崩壊も予想されるため、①の情報収集（②の確かな状況とニーズの把握）が支援活動の前提となります。

① 情報収集：
被災地の医療・福祉・行政支援部門と連携し、情報の収集・伝達・共有化を行います。

② 緊急栄養補給物資の支援：
必要物資の内容・量を把握し、物資の手配・分配の指揮を行います。特殊な栄養食品などについては、日本栄養士会に支援要請ができる場合もあります。現在、賛助会員と栄養補給物資提供の協定について、提供方法を改めて検討中です。

Leaflet **6** か国語リーフレット

Nutrition and Diet

Hygiene Control

Baby and Mother

Elderly and NCD

Staying Healthy During an Evacuation

Get Help?
No one should ever "go it alone". This means that you should get help from others. You may not be able to do everything on your own. It is important to get help from others. You may not be able to do everything on your own. It is important to get help from others.

Drink Water
You should drink water often. You should drink water often. You should drink water often. You should drink water often.

When Eating
You should eat often. You should eat often. You should eat often. You should eat often.

Healthy Life in the Emergency Shelter

Don't eat alone
You should eat with others. You should eat with others. You should eat with others. You should eat with others.

Do not drink alone
You should drink with others. You should drink with others. You should drink with others. You should drink with others.

Do not sleep alone
You should sleep with others. You should sleep with others. You should sleep with others. You should sleep with others.

Healthy Choices for Mothers in the Emergency Shelter

1. Don't eat yourself! Mom!
If you have your toddlers, consult a medical professional for help.

2. Drink adequate fluids
You may not feel thirsty or feel the need to use the restroom. But it is important to drink enough fluids whenever a convenient available to help keep the baby and mother healthy and prevent an adequate breast milk production.

3. Eat even a little bit of food whenever you have a chance
Even small amounts of food can be helpful. You may not have an appetite, but choose to eat as much as you can whenever you get to eat.

4. Take vitamins even when a variety of food is available
Lightly hydrate vitamins by eating vegetables, fruits, nuts, oils, and nutritionally enhanced food instead of only rice balls and bread.

5. Stop fluids midway when possible
Even if you have trouble producing breast milk temporarily, your baby has learned to breastfeed. If you still continue nursing, your breast milk supply will increase.

6. Keep baby and mother as warm as possible
Warm your body by wearing a shirt around your neck or by holding together. Also, Rubbed feet against your mother's torso.

Your Energy is Everyone's Energy!

You may be tired. You may be hungry. You may be stressed. You may be sad. You may be angry. You may be afraid. You may be lonely. You may be alone. You may be in a shelter. You may be in a shelter. You may be in a shelter. You may be in a shelter.

1. Think adequate fluids
During this period of emergency, you may be tempted to restrict your fluid intake to save energy and fluids. However, the quantity of fluids is not the issue. The issue is the quality. You may not feel thirsty or feel the need to use the restroom. But it is important to drink enough fluids whenever a convenient available to help keep the baby and mother healthy and prevent an adequate breast milk production.

2. Get enough
You need to take your energy to keep your baby healthy and happy. You need to take your energy to keep your baby healthy and happy. You need to take your energy to keep your baby healthy and happy. You need to take your energy to keep your baby healthy and happy.

3. If you have difficulty swallowing
If you have difficulty swallowing or when a fluid is available, you should drink it. You should drink it. You should drink it. You should drink it.

4. Exercise
During emergency, you need to exercise. You need to exercise. You need to exercise. You need to exercise.

English [PDF](#)

Spanish [PDF](#)

Tagalog [PDF](#)

Hangul [PDF](#)

Vietnamese [PDF](#)

Chinese [PDF](#)

English [PDF](#)

Spanish [PDF](#)

Tagalog [PDF](#)

Hangul [PDF](#)

Vietnamese [PDF](#)

Chinese [PDF](#)

English [PDF](#)

Spanish [PDF](#)

Tagalog [PDF](#)

Hangul [PDF](#)

Vietnamese [PDF](#)

Chinese [PDF](#)

English [PDF](#)

Spanish [PDF](#)

Tagalog [PDF](#)

Hangul [PDF](#)

Vietnamese [PDF](#)

Chinese [PDF](#)

※翻訳：神奈川県大和市

↓ ダウンロードサイト

<https://www.dietitian.or.jp/about/concept/jdadat/>

要配慮者等対応の非常食

また普通食以外にも、乳幼児や食物アレルギー、嚥下困難、慢性疾患等、通常の食事が摂取できない対象者に対して、液体ミルク、食物アレルギー除去食、とろみ食、濃厚流動食等の特別に配慮した食事を確保しておく必要がある。

非常時には流通困難となり、入手が難しくなることも予想されるため、各施設内で備蓄量を増やしておくことなど、対応策を立てておく必要がある。

