

「もしも」のときのために

# 備えよう、災害食。

避難所に3日分  
自宅に7日分

～乳幼児のいるご家庭へ～

**災害**はいつ起こるか分かりません。被災すると大きなストレスがかかり、体調を崩しやすく機嫌も悪くなりがちです。お子様の月齢や成長に応じて、**身体に配慮した食料**を備蓄しましょう。

## ①水

毎日の水分補給だけでなく、  
ミルクや離乳食にも使用  
目安は2L×3日分=6L



## ②食料

長期保存できる離乳食やミルク、  
食べ慣れた菓子などを用意  
目安は3食×3日分



- ・3日分のベビーフード
- ・ミルク
- ・おやつ



## ③その他

母子手帳は  
すぐに持ち出せるように  
お薬手帳も忘れずに

リュックに備えておくと安心!

