

健康にアイデアを

meiji

No.1[※]

明治ほほえみの 液体ミルク

明治ほほえみ らくらくミルク



200ml



120ml

0ヵ月から1歳のお誕生日頃までの
乳児用のミルクです

新しいミルクの選択肢、液体ミルクでもほほえみを。

明治ほほえみは、赤ちゃんにいちばん飲まれている粉ミルク。
同じように安心して液体ミルクを使ってもらいたいから、頑丈で、長期保存にも
適した容器にしました。缶につめたのは、液体ミルクへの安心です。

使用に関する詳しい情報はこちら▶



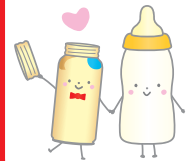
※インテージSRI+ 乳児用ミルク市場2022年4月~2023年3月 累計販売金額
明治 お客様相談センター/フリーダイヤル ☎ 0120-358-369 受付時間/月~金 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

株式会社 明治



耐久性の高い 缶タイプ

缶に入れて高温殺菌を
しました
※製造時の高温殺菌により
液体が茶色くなっています



哺乳ビンに 注いでそのまま 飲める

温める必要はなく
常温のまま使用できます



いつも、もしもに大活躍!

いつも → お出かけや、
夜間授乳に

もしも → 水やお湯が
ない時に

meiji

株式会社 明治

赤ちゃん^{のための} 防災ブック



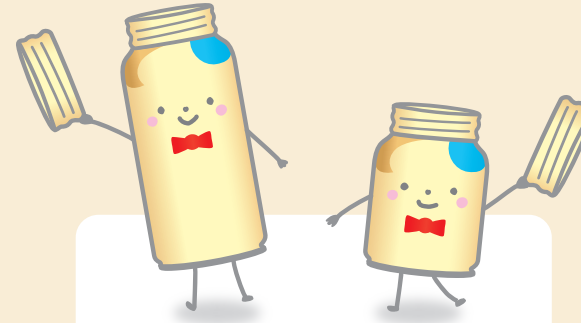
監修：NPO 法人ママブラグ

はじめに

株式会社 明治は、1923年に「赤ちゃんの栄養不足を解決したい」という想いから粉ミルクを発売し、以来、最高の栄養である母乳を手本に約100年にわたり、日本の赤ちゃんの健全な発育のために研究と商品改良を重ねてきました。日本では、2011年の東日本大震災、2016年の熊本地震以降、未曾有の自然災害が相次いでいます。熊本地震では、粉ミルクの十分な備蓄がなかったり、調乳に必要な衛生的な水の確保が困難だったり、被災現場の惨状の中で衛生的に赤ちゃんの栄養を守ることがいかに大変かを改めて実感しました。こうした中で、必ず話題になってきたのが、調乳せずそのまま飲むことができる「液

体ミルク」です。当社は、いざという時も赤ちゃんのいのちを守るために、そしてより多くのママやパパに安心を届けるために、スピーディな商品化を実現しました。液体ミルクは、特に、災害時のための備蓄として活用が期待されています。この冊子には、赤ちゃんと暮らすすべてのママとパパのための「防災のヒント」が盛り込まれています。これからの未来のために、どうぞお役立てください。

meiji



明治の液体ミルク
「明治ほほえみらくらくミルク」の
公式キャラクターです。



その時 何が起こった？



1 | 赤ちゃんの 夜泣きが止まなかった！

赤ちゃんが、空腹やあせもなどで泣き止まなかったという声があります。特に赤ちゃんや女性には、不衛生な環境は大敵です。清潔を保つグッズを備えましょう。また、ライフラインが完全に復旧するまでの間だけでも、被災地外への避難をあらかじめ決めておくこともおすすめです。



2 | 子どもを 抱きかかえる事すら できなかった！

震度7程度の地震に突然襲われると、自分自身が立っていることもままらなくなります。赤ちゃんが側にいても、抱きかかえる事すら難しいのが現実。赤ちゃんが過ごす部屋やスペースは、物が落ちてくることのないよう、普段から安全を確保する工夫が必要です。



3 | 赤ちゃんの 下痢が増えた！

災害時は、決して清潔とは言えない環境になります。「仕方なく川の水で哺乳瓶を洗った」「配られた水でミルクを常温で与えるしかなかった」などで、赤ちゃんが下痢になった例が報告されています。清潔な状態で哺乳ができるような備えが必須です。



4 | 避難所に いらなかった！

避難所は、見知らぬ人が一同に過ごします。被災されたママの多くは、赤ちゃんが泣き止まないなどの理由で避難所から出て、自宅や車中で生活をしていました。また、避難所には、赤ちゃんに必要な備えは充分にありません。自宅で過ごすことを前提として備えましょう。

災害時に必要な「モノ」の備え

被災ママパパに聞いた！
赤ちゃんのために、
あって良かった・
あったら良かったグッズ

備蓄の考え方 3STEP

防災バッグ準備してますか？
いつもの「ママバッグ」に
プラスαで完璧に！



3

使い慣れた紙おむつ

今赤ちゃんに使っているものをストックしましょう。一つ上のサイズがあるとより安心です。

ヒートパック

ペットボトルのお水を人肌程度に温めるのに最適です。レトルト食品などを常温で与えるのに抵抗がある場合に使ってみましょう。

消臭袋

オムツを捨てるための消臭袋は、トイレが流せないときに役立ちます。初めて使ってみて、とても助かったという声も。



1 普段持っている ママバッグ

ママバッグ

いつも持ち歩いているママバッグ。実は立派な防災バッグです。赤ちゃんのためのお着替えやミルク、オムツやおもちゃ、除菌グッズ（アルコールスプレー、ジェル、シートなど）、大人用予備マスクなど、いざという時に役立つグッズがたくさん入っているはず。ここに、災害時にも使えるものを少しプラスすれば、防災力がアップ。

プラスαしたい防災グッズ

オムツ、着替え、おくるみ、おしりふき、ゴミ袋、おもちゃ、ミルクセット、母子手帳・健康保険証、携帯用のバッテリー、携帯トイレ、マスク、飴やガム、絆創膏、ヘッドライト、ホイッスル、など

おしりふき

おしりふきは、全身に使えて便利。ウェットティッシュとしての代用もできるので重宝します。

キューブ型ミルク・液体ミルク

計量いらずで持ち運びしやすいキューブ型ミルクや、水やお湯がなくてもそのまま飲ませられる液体ミルクが便利。実際に台風や豪雨災害の時には、被災地で液体ミルクが活躍しています。



2 一時的に避難するための 持ち出し用バッグ

一時的に避難所で過ごす場合に備えて、ママバッグの他に最低限のものをまとめた「持ち出し用バッグ」を用意しましょう。赤ちゃんを抱っこして、ママバッグを持ってさらにもう一つ、となるので、重すぎないように、実際に持つことができるか事前にきちんと運ぶ練習をすることも重要です。

オムツ（ママバッグに追加して約2日分になるくらいが目安）、お着替え（季節を問わず着られるもの、サイズの少し大きめのもの）、ミルクセット、水（1リットルから2リットルを小分けにしておく）、食料（手間なく食べられるゼリー飲料や缶詰パンなどがおすすめ）、除菌グッズ、ブランケット、雨具、ラジオ、ランタン、など

子どものアレルギー対応食、近眼のパパ用メガネ、ママの生理痛用の薬、ペット用ケージやペットフードなど、「我が家」ならではのグッズについても、家族で考えて備えましょう。

使い捨て哺乳瓶

ミルクを備える上で、必ずセットで考えなければならないのが清潔な哺乳瓶。煮沸消毒ができないことを考え、使い捨て哺乳瓶があると便利です。



専用のアタッチメントがあれば、
らくらくミルクを缶のまま飲める！

らくらくミルクアタッチメント

乳首、キャップ、アタッチメントを取り付けたものを、開封したららくらくミルクに取り付けてお使いいただけます。



3 自宅での備蓄

できれば1週間分

最低でも3日分

発災直後から時系列で必要なものを備えましょう。

発災直後から

カセットコンロ（生鮮食品を調理して食べることができる）、ガスボンベランタン（小さな懐中電灯よりも、家を明るく照らせるものがより良い）、ヘッドライト（家族分があると良い）、トイレセット（色付きのビニール袋と凝固剤または猫砂、消臭袋）ほうき、ちりとり、軍手、など

発災から数日後

現金（コンビニなどが再開しても現金しか使えないこともあります）、携帯用バッテリー（充電式、電池式どちらもあると便利）、ドライシャンプー、歯磨きシート、スキンケアグッズ、など

発災から1ヵ月

リラックス＆リフレッシュするためのグッズ（アロマオイル、ハーブティー、コーヒー、紅茶、適量であればお酒など）

4

フェーズフリーってなに？



災害という大ごとのように思えますが、気象災害による買い物活動の困難化・感染症など、「非常時」はすぐそこにあります。だからこそ、いつもの暮らしを快適にし、もしもの時にも役立つような商品・サービスを選ぶことで、意識せずに備えられるようにしよう、という考え方が「フェーズフリー」です。特に赤ちゃんは環境の変化に弱く、うまく対応できないことも。「いつもと同じ」は親子にとって大きな安心につながります。

「明治ほほえみらくらくミルク」は、哺乳瓶用乳首を缶に取り付けられる専用アタッチメントとともに、2020年に乳幼児向け商品で初となるフェーズフリー認証を取得しました。



今日からはじめてみよう！



災害時にも活躍する
ものを普段から使う。



食べたい時に食べ、
使いたいときに使う。



なくなる前に
補充する。



災害時に必要な「行動」の備え

その時どうする？赤ちゃんを守るための行動（地震の場合）



家にいる場合

赤ちゃんを抱っこし、頭を抱えるようにして丸くなり、机やテーブルの下で脚を持って揺れが収まるのを待ちます。可能であれば、頭上や側面に物が無い廊下や玄関先など、安全なスペースに速やかに移動すると安心です。

すぐに赤ちゃんのところに行けなくても慌てなくて済むように、赤ちゃんが過ごすスペースにはなるべく頭上から落ちてくるものや、倒れるものが無いように工夫しておきましょう。火は慌てて消しに行かなくても、自動的に止まります。まずは自分と赤ちゃんの身を守りましょう。



外出中の場合

車に乗っていたら…

速やかに側道に寄せ、揺れが収まるまで待機します。

商業施設などにいたら…

誘導員の誘導に従い、落ち着いて行動しましょう。慌てて非常口などに駆け込んだり、外に出たりすると、かえって危険な場合も。

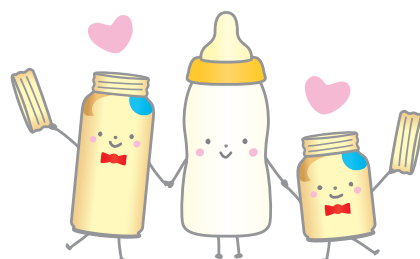
エレベーターに乗っていたら…

全ての階のボタンを押し、止まった階でおります。動かなくなったら非常ボタンを押し続けて救援を待ちます。

歩道にいたら…

災害時、ベビーカーや自転車はむしろ移動の妨げに。速やかに降りし、抱っこまたはおんぶに切り替えましょう。

知っていますか？ 赤ちゃんの栄養について



災害時の哺乳について

1 環境

災害時は、「不衛生」「モノの不足」「ストレス」がキーワードに！

不衛生

ライフラインがほぼ止まり、清潔な状態で哺乳ができなくなります。蛇口をひねったら泥水しか出なかった、という体験談も。哺乳瓶の消毒もできず、赤ちゃんの下痢が深刻な問題になった避難所もあります。赤ちゃんが下痢になって衰弱しても、すぐには病院で診てもらえないのも災害時の特徴です。清潔な状態で哺乳をする備えが必要です。

モノの不足

流通が滞り、必要な分のミルクや哺乳瓶が手に入りません。粉ミルクだけではなく、哺乳瓶や水、カセットコンロ、ガスボンベ、哺乳瓶を清潔にするための水など、とても多くの備えが必要に。1週間分の備えが理想的ですが、赤ちゃん連れは、最低限3日分の準備から始めましょう。

ストレス

災害時は、ストレスフルな毎日の連続。それは赤ちゃんも同じだということをお忘れなさい。「非常時だから」と普段使い慣れないものや、飲み慣れないものを与えても、赤ちゃんが受け付けないこともあります。前に紹介したフェーズフリーの考え方は、日常生活で慣れているアイテムを活用でき、そんなストレスを軽減してくれるでしょう。

2 哺乳の種類

「母乳」・「粉ミルク」・「液体ミルク」

いつもの哺乳を、いつも通りにできるように備えましょう。
詳しくは次項へ！

知っておこう赤ちゃんの哺乳について

1 母乳

母乳は赤ちゃんにとって、栄養学的にも最良です。また、母乳の分泌は、子宮の収縮を促し、母体の回復も助けます。完母で育児中であれば、安心して母乳育児を続けてください。もし、不安があれば、粉ミルクや液体ミルクの備えもしておく安心です。

2 粉ミルク・キューブ型ミルク

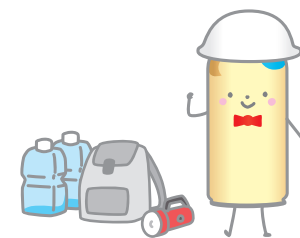
普段ミルク育児中のママは、変わらずたっぷりのミルクを与えられるよう、赤ちゃんが普段飲みなれているメーカーのものを備えておきましょう。計量がいらず、持ち運びにも便利なキューブ型ミルクもおすすめです。あわせて、清潔な哺乳瓶に加え、水とカセットコンロなどの熱源も一緒に揃えておく必要があるため、調乳自体がいない液体ミルクの備蓄も普段から検討してみましょう。

3 液体ミルク

液体ミルクはお湯や水がない状況でも調乳不要でそのまま赤ちゃんにミルクを与えることができます。常温のまま哺乳瓶や紙コップにうつすだけですぐに赤ちゃんに授乳できるので、とても便利です。保存期間が長く、外部の衝撃からミルクを守ってくれる頑丈な缶タイプのものでおすすめです。

液体ミルクの特徴

- 粉を溶かすなどの調乳が不要
- 調乳のための湯や水がいない
- 常温で授乳可能
- 粉ミルクと同じ栄養成分が含まれている
- 常温で9ヵ月～1年半保存可能
(保存期間はメーカーにより異なる)



液体ミルクについて Q&A

Q1 液体ミルクはどのように保存できますか？

A. 常温で保存が可能。直射日光や、高温な場所での保存は避けて。

常温保存が基本です。品質の劣化を防ぐためにも、直射日光の当たるところや火のそば、夏場の車中など高温になる場所、低温で凍結する場所での保存などは避けましょう。

Q2 液体ミルクは常温で与えて大丈夫？ちょっと不安です。

A. 大丈夫です。

液体ミルクは常温のまま使えるのが特徴。温かい方が飲みやすい場合などは、人肌程度に温めてから与えましょう。

温め方はこちら



Q3 液体ミルクは長期保存ができるとのことですが、保存料は含まれていますか？

A. 粉ミルク同様、栄養強化以外の目的では添加物を使用していません。

そのため、保存料は含まれません。国の基準に則り、液体ミルクとして提供するのに適した配合・製法で製造しています。

Q4 液体ミルクは飲み残したらどうすればよいですか？

A. 飲み残しは赤ちゃんに与えないで。

開封後は雑菌が繁殖する可能性があるためすぐに使い、飲み残しは赤ちゃんに与えないでください。料理等に活用することもできます。

様々な哺乳方法

災害時でも、清潔に哺乳するために、様々な方法を知っておきましょう！

1 使い捨て哺乳瓶

災害時は、哺乳瓶を洗う水の確保ができないことがあります。通常通り、清潔な哺乳瓶で与えられるから安心。

1日6回だとして、最低限3日分で18本、1週間分となると42本も必要になります。自宅での備蓄の限度を考え、最低限の備えの後は、使い捨て紙コップなどでの哺乳に切り替えましょう。

2 使い捨て紙コップ

哺乳瓶で授乳できない場合、赤ちゃんはコップからでもミルクを飲むことができます。使い捨て紙コップなら常に清潔。

詳しくはこちら



- 1 コップ半分の高さまでミルクを注ぐ
- 2 赤ちゃんを布やタオルで包む
- 3 よだれかけを顎に挟む
- 4 赤ちゃんをだっこする



赤ちゃんを布やタオルで包むと、赤ちゃんの手がコップに当たるのを防ぐことができます。ミルクをこぼすことがありますので、よだれかけやガーゼハンカチなどを顎に挟むと良いでしょう。まっすぐ起こした状態か、やや傾いた状態にします。

- 5 コップを赤ちゃんの下唇に当てる
- 6 コップをゆっくり傾ける



このとき、コップの縁が赤ちゃんの下唇に触れるようにします。

ミルクが上下の唇に少し触れるようにします。赤ちゃんが自分でミルクを飲みはじめます。コップを上下の唇に当てた状態に保ち、赤ちゃんが自分で飲むようにします。ミルクを赤ちゃんに流し込まないようにしましょう。

紙コップを使った授乳方法の注意点

- ・コップを傾けすぎないでください。
- ・寝かした姿勢での授乳はしないでください。ミルクが口の中に流れ込みやすくなるのでやめましょう。
- ・時々げっぷさせてください。
- ・飲み残しは与えないでください。
- ・周囲に専門的な支援にあたる保健師、助産師、看護師の方がいる場合は支援をおおいください。
- ・一度使用した紙コップは捨ててください。