

< 発行日2024年9月 >

Glico Co育て NEWSLETTER (第8号)**日常のものが災害時にも活躍！
～「赤ちゃん×防災」座談会レポート～**

江崎グリコは、今から約100年前の1922年に創業しました。菓子から始まった事業は、100年にわたり領域を拡げながら、今では、アイス、乳製品、加工食品などへと事業を展開するまでに至っています。そうした中、100年間で変わらないものの一つが「子どものココロとカラダの健やかな成長」への想いです。このニュースレターでは、当社の原点であり、今後も変わらず最重要テーマの一つであり続ける「子どものココロとカラダの健やかな成長」に関して、複数号に分けて情報をお届けします。8号目となる今回のテーマは、「赤ちゃん×防災」です。

江崎グリコ株式会社では、9月の「防災月間」を前に、「赤ちゃん×防災」をテーマにした座談会を開催。国内外30カ所以上もの被災地へ赴いた経験を持つ国際災害レスキューナースであり、たった3分で赤ちゃんが泣き止むという心も体も包みこむ「まあいい抱っこ」を全国で講演されている、辻直美（つじ・なおみ）先生をお招きし、当社のパパ・ママ社員が災害への備えについて学びました。日常から取り組める意外な防災の備えテクニックは必見です！



◀ 江崎グリコ本社会議室にて（2024年8月）

左から順に、

1歳半の娘さんの寝かしつけに悩む 商品技術開発研究所・Dさん、

2歳の娘さんの子育てに奮闘中で、辻先生の「まあいい抱っこ」のファンでもある デジタル推進部・Kさん、

6歳と0歳のお子さんを持つ グリコ栄養食品SCM統括部・Oさん、

辻直美先生

－ 防災っていったら、水と食料って考えちゃう。でも、トイレは？

辻先生：皆さんは何か災害の備えはしていますか？

Oさん：4人家族で2リットルのペットボトルの水を12本備蓄しています。2018年に大阪府北部地震で被災して、2-3日水が止まった経験があるんです。上の子が生後1か月で、水が手に入らず、お風呂も入れないし、ミルクも作れなくて困りました。

Kさん：お茶と水とジュースを多めに買って置いて、飲んだら新しいものを買って…ということをしています。夫の不在中に子どもが病気になった場合、買い物にも出られなくなるので、1週間くらい子どもと2人で食べられる食事のストックは用意しています。

Dさん：子どもが生まれる前に防災リュックなどの防災用品を揃えたのですが、子ども用の防災対策はできていません。

辻先生：皆さんのお話を聞いて抜けているのは、排泄対策ですね。「防災」といったら水と食料と考えがち。トイレは我慢できるとか、外ですればいいやと思いがちだけど、こちらもしっかりと考えていただきたいですね。ゴミ袋とペットシートなどを用意しておくといですよ。

－ 備蓄といえば、「水」。どのくらいの水を1日で使うか知っていますか？ 災害時に粉ミルクを作るのは難しい？

辻先生：最低限必要な水の量は、1人1日3リットルと言われてます。

そのうちの2リットルが飲食用、1リットルが生活用水です。これは最低限ですが、通常皆さんどのくらい水を使っているか知っていますか？ 東京水道局のデータで、32歳1人暮らし、湯船にもつかりますしシャワーも使います、自炊して洗濯機も使って…という場合

、1日何リットルの水を使うと思いますか？

全員（口々に）：50リットル？ 100リットル？ 150リットル？

辻先生：276リットルです。顔を洗うだけで、節水タイプの水栓を途中で止めながら使っても7リットル使っんです。

Kさん：そんなに使っんですね。

辻先生：赤ちゃんの粉ミルクを作ることを考えてください。粉を溶かすだけでなく、哺乳瓶を洗う、消毒液を作るなどすごい量の水が必要なんです。そう考えると、災害時に粉ミルクを使うのは本当に難しい。災害時の備えとして、液体ミルクという選択肢が出てくるんです。ただ、普段から使っていないと飲んでくれないですよ。

Kさん：こちらの「飲んでほしい」という圧が伝わるのか、子どもが警戒して飲んでくれないんですよ。



－みなさんの、「液体ミルク」の使用経験は？

Kさん：車で長時間移動をする時に、母乳と交互に飲ませていました。

Oさん：1人目の時は母乳と粉ミルクの両方を飲んでくれていたんですが、下の子は母乳以外は飲まないんです。

辻先生：例えばお風呂上りの水分補給はいいタイミングだと思います。完全母乳の方でも、例えばお風呂あがり、ママはゆっくりお風呂につかりたいですね。赤ちゃんの毛穴の数は大人と同じなので、赤ちゃんは汗をいっぱいかいています。そんな時にパパが液体ミルクをあげてみては？子どもも幸せだし、ママも頑張らなくていいし、パパも授乳に関われますよ。

－食料の備蓄はベストメンバーを多めにストック

Oさん：食料の備蓄はどのようにすればいいですか？

辻先生：日常おうちにある食品のベストメンバーってありますよね。

それを3つ余分に買っています。災害用に置いておくのではなく、家の中が備蓄庫という感じで、日常的に使いまわしています。

Dさん：賞味期限の長いものですか？

辻先生：賞味期限の短いものはその都度食べて、ローリングストック

です。パスタソースは調味料として、スープやお鍋にしたりもします。最近コロナや手足口病も流行っていますから、ご家族が外に出られなくなることもあります。家の中にあるもので賄える備蓄があれば、災害でも不安はないと思います。



－液体ミルクや粉ミルクも料理に活用？

辻先生：粉ミルクや液体ミルクも調味料になりますよね。

Kさん：「アイクレオ グローアップミルク」のスティックタイプは卒乳後にも活用しています！哺乳瓶1本分くらいのミルクができるので、食が細い時の栄養をプラスするのに使ったり。あと、パンに浸して焼いてあげると大喜びで食べてくれます。味もとっても美味しいし、おすすめの活用法です。

辻先生：牛乳と違って日持ちするので、シチューやグラタン、フレンチトースト、カフェオレにも使えます。そういう観点で考えると粉ミルク液体ミルクも防災グッズです。



－キャンプ用品を日常で使ってみませんか？

辻先生：災害時も豊かな食生活をしたい。温められるものがあるといいですよ。

私のイチオシはメスティン！普段から家でも使っていますね。これにキャンプ用の折り畳みの五徳と固形燃料があれば、ご飯も炊けるし、豚汁やカレーも作れます。2セットあれば、ご飯とおかずができるんです。パスタを茹でながら、ソースを温めることもできます。

Kさん：固形燃料なんですね。

辻先生：火加減がいらないので便利。火が消えて5分待てばご飯ができあがりますよ。メスティンで炊いたご飯ってとっても美味しいんです。ミルクを入れてリゾット、魚のかば焼きや焼き鳥の缶詰を入れて炊き込みご飯もおいしい。

Oさん：うちの6歳の子どもが、キャンプに行きたいと言っていたので、まず、これから始めようかな。

辻先生：キャンプ用品を一緒に買いに行くのも楽しいですよ。お家で、ランタンの灯りで気分を出すのもいいですね。いざという時は本当に動けないものです。焦がしたり、食べないという失敗も経験です。

日常からやっておくことで自分のスキルになるので、失敗をおそれずにやってほしいです。



辻先生：日常に追われていると、家族がそばにいないこと、いつも帰ってくるのが当たり前になっていますが、被災地を訪れていると、全然当たり前じゃない。子どもと会えなくなったり、お母さんが帰ってこない状況をたくさん見てきました。今の日常は、努力の積み重ねで起きる奇跡なんですよ。

だから、防災のことも日常から考えて、積み重ねてほしいですね、

Oさん：まずはキャンプ用品を買いに行ってみようと思います。

Kさん：ミルクの活用法やストックを利用した料理もとても勉強になりました。

Dさん：子どものための防災用品についてもよく考えてみます。

一同：ありがとうございました。

【TIPS】災害時にも便利！紙パック用アタッチメント

近年、増加傾向にある甚大な被害をもたらす自然災害の現場では、清潔な水やお湯の確保が困難、家族が離れ離れになる等、災害弱者である赤ちゃんの命が危険にさらされてきました。

お湯や水に溶かす必要がない「乳児用液体ミルク」に加えて、哺乳瓶洗浄などの手間が不要な「紙パック用アタッチメント」があれば、災害時も、サッと授乳することができます。

災害時に備えて、平時のおでかけや、夜間の授乳など、毎日の生活にも取り入れてみてください。

<紙パック用アタッチメント（一部）>

スリムタイプ
乳首付きの為、
どこでもすぐに
使用可能



ジェクス株式会社
「ChuChu 紙パック用乳首」（発売中）



普段お使いの
広口ほ乳びん
乳首を
使用可能

株式会社赤ちゃん本舗
「紙パックアタッチメント（仮）」（今秋発売予定）