



# 9月栄養だより



2014.9

9月1日は防災の日です。台風・地震・津波などの災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日です。いざという時に慌てないために備えておきましょう。

## 災害時に想定されること

- ①数日間透析が受けられない
- ②透析の回数や時間が減る
- ③食料が不足したり、救援物資を利用したいしなければならない。

そのため、災害時はいつも以上の  
食事管理が重要になってきます。



## ポイント

### 災害時の食事で注意する事

#### 1. 体重増加を最低限にするため、塩分・水分は控えめに

飲水量は 300~400ml + 尿量に抑える。

#### 2. エネルギーを確保する

エネルギーが足りないと筋肉が分解され

尿毒素やカリウムが身体の中で生み出されます。

#### 3. たんぱく質は、「いつもより控えめ」にする

十分に透析が受けられないことが予想されますので

たんぱく質を分解してできる毒素を溜めない必要があります。

#### 4. カリウムの多い食品に気をつける

野菜ジュース・果物は食べ過ぎにより、高カリウム血症の危険が高まります。

缶詰があれば利用し、高カリウム食品はなるべく避けましょう。



水分が貯まると心不全などの原因になるため、災害直後から「塩分・水分」の管理は特に重要で

災害時は高カリウム血症が原因で亡くなる方が多いで



## 災害時の栄養量

たんぱく質・カリウム・水分・塩分を控えめに

平常時		災害時のめやす
	エネルギー	平常時の 2/3 以上
	たんぱく質	平常時の 2/3 程度
2000mg 以下	カリウム	1000mg 以下
750ml 以下	飲料水	300-400ml 以下
6g 以下	塩分	3-4g 以下

## ★支給されたものをどう食べたら良い??

漬物は塩分が多く喉が乾きます。必ず残すようにしましょう。

ご飯は大切なエネルギー源。食べられるだけ食べましょう。塩分が多い梅干しは残しまし



たんぱく質は控えめに。お弁当にもよりますが、1/3程度残しましょう。

しょうゆやソースのパックは残して減塩しましょう。

野菜や果物が多い場合は、極力残すようにしましょう。



☆即席めんは、粉末スープを半分にしたり、汁を飲まない等の減塩が必要です。

## 災害時、非常食として適している食品

- ✓ 長期保存用パン（パンの缶詰）
- ✓ アルファ化米（約5年の保存が可能）
- ✓ カロリーメイト
- ✓ 無塩クラッカー
- ✓ 缶詰（ツナ油漬缶、さんま蒲焼、等）
- ✓ エネルギーゼリー・ドリンク（ウィダーインゼリー・元気ジンジン）
- ✓ ベビーフード（お手軽に買える減塩食品）



※災害時に備え、2~3日分の保存食を用意しておきましょう。南海大地震では7日分必要になります。

## 低リンミルクでフルーチェ

### ★材料★

- ・低リンミルク 2本(40g)
- ・水 160g
- ・フルーチェ 1袋(200g)



### ★作り方★

1. ボウルに水を入れ低リンミルクを溶かす。
2. 常温のフルーチェ液を加え混ぜ合わせる。
3. 可能であれば、30分程度冷蔵庫で冷やす。

粉なので軽く、持ち運びしやすい！非常食に適した食品です！



栄養成分(普通牛乳で作った場合)  
**エネルギー 356kcal (306kcal)**  
**たんぱく質 6g (6.6g)**  
**カリウム 160mg (300mg)**  
**リン 32mg (186mg)**  
**塩分 0g**

高エネルギー、低カリウム、低リンで透析患者様にオススメです。

さいきじんクリニック。  
管理栄養士

