



# 9月栄養だより



9月1日は防災の日です。日頃忘れがちな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。いざというときに備えておきましょう！

## ★災害時における食事についての注意事項★

災害時は透析が数日間受けられないまたは回数、時間が半分になるなど多くの困難が予想されます。透析患者様は食事を摂ることを優先し以下のポイントを抑えましょう。

### 1. エネルギーを確保する

極度に摂取が低下すると筋肉が分解され、尿毒素やカリウムが身体の中で増加します。

### 2. 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が分解されてできる毒素を溜めないようにする必要があります。

### 3. 体重増加を最低限にするため、塩分・水分は控えめに

塩分をとると水分摂取量が増え、心不全を引き起こす可能性が高くなります。

### 4. カリウムの多い食品に気をつける

果物・野菜ジュースは、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控えましょう。



東日本大震災では、透析患者様が高カリウム血症心不全で亡くなられています。

日頃から食事・水分管理をしっかりと行いましょう。

～災害時の栄養量の目安～



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

※腎機能が残っていて、尿が出ている方は、1日の塩分・水分量が少し緩和されます。

# 災害時に予想される支給食品



支給時の食事のポイント☆

食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (g)	食塩 (g)
おにぎり 1個	180	2.7	31	57	0.5
あんパン 1個	200	55	54	25	0.5
クリームパン 1個	210	7.2	84	25	0.63
即席めん 75g	346	8.6	200	200	4.8
バナナ 1本	86	1.1	360	75	-
りんご 1個	97	0.4	200	150	-
みかん 1個	37	0.6	120	70	-
トマトジュース 150g	26	1.1	390	140	0.9
乾パン 30g	120	2.9	48	1.7	0.36
アルファ化米 100g	390	5.8	66	8.0	-

エネルギーのあるおにぎり・パン等はしっかり食べる  
カリウムの多い果物は食べ過ぎない・カップめんのは汁は残す

※アルファ化米とは、水やお湯を注ぐだけで食べられる保存米です

しっかりカロリーが摂れます！

注意

カリウムが高い為摂り過ぎには注意！

## 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 (バランスよく栄養摂れます)
- 無塩クラッカー
- 缶詰 (ツナ油漬缶、さんま蒲焼など蛋白源となります)
- エネルギーゼリー・ドリンク (ウィダーインゼリー)
- ベビーフード (減塩にもなります)

※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。



備蓄品は非常時に備え、常にストックしておきましょう。日付の近い食品は、防災の日に合わせてみるなどし、期限切れのないよう上手く活用しましょう☆

