



# 9月栄養だより



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、心構えや準備をする日です。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・果物は高カリウム血症の危険が高まります。缶詰を利用しましょう。



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」の管理は重要です。

災害時は高カリウム血症が原因で亡くなる方が多いです。



## 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      |

# ポイント

## ★支給されたものをどう食べるか…



漬物、梅干しは塩分が多く喉が乾きます。必ず残すようにしましょう。

野菜や果物が多い場合は、極力残すようにしましょう。



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。

☆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）
- ✓ 栄養補助食品ドリンク、ゼリー
- ✓ ベビーフード（お手軽に買える減塩食品）



※災害時に備え、最低でも2~3日分の保存食を用意しておきましょう。

鍋1つで!

## 豚バラもやし



★材料★2人分

|      |      |        |      |
|------|------|--------|------|
| 豚バラ肉 | 160g | 塩、こしょう | 少々   |
| もやし  | 100g | 酒      | 大さじ2 |
| 水菜   | 50g  | ポン酢    | 大さじ2 |
| えのき  | 50g  |        |      |

★作り方★

- ①鍋に洗ったもやしを入れます。
- ②①に2~3cmにカットしたえのき、水菜をのせる。
- ③②の上に豚バラ肉をのせ塩こしょう、酒をふる。
- ④ふたをして中火で5~10分蒸す。
- ⑤火が通ったらポン酢をかけて出来上がり。

栄養成分1人分  
 エネルギー 384kcal  
 たんぱく質 14.4g  
 カリウム 491mg  
 リン 178mg  
 塩分 1.1g

