

# 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。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の原因になるため、災害直後から「塩分・水分」の管理が重要です。

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。



さんの

## 災害時の栄養量



平常時		災害時(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

# 支給された食品の注意点、食べ方



漬物、梅干しは塩分が多く喉が乾きますので残しましょう。

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。

主食や揚げ物はしっかりとエネルギー補給しましょう

## 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）
- ✓ 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



※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。



# サバ缶となすの外マト煮ライス



### ★材料★2人分

サバ缶	90g	塩、こしょう	少々
なす	60g	にんにく	小さじ1
トマト	60g	ケチャップ	小さじ1
ご飯	300g	ウスターソース	小さじ1
玉ねぎ	80g		

### ★作り方★

- ①なすは乱切りにして水にさらす。
- ②玉葱、トマトはみじん切りに。
- ③フライパンに油を熱してにんにく、玉葱、なすの順に炒める。
- ④玉葱が透き通ってきたらサバ缶、トマト、調味料を加え煮込む。
- ⑤ご飯を盛りつけ④をかけて出来上がり。



栄養成分1人分  
 エネルギー 410kcal  
 たんぱく質 15.6g  
 カリウム 413mg  
 リン 240mg  
 塩分 1.0g

さいきじんクリニック 管理栄養士