



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。西日本豪雨災害の経験をいかし備えましょう。

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毒素をためない工夫が必要です。

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。缶詰にしましょう。



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、梅干しは残すようにしましょう。



たんぱく質は控えめに。1/3程度残しましょう。

野菜や果物が多い場合は、極力残すようにしましょう。

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（減塩になります）



※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。

さば缶で簡単炊き込みご飯

ツナ缶、油あげなど具材を変えて入れても○

ひじきや寒天を入れると食物繊維もたっぷり摂れます♪

★材料★（約3~4人分）

| | | | | |
|--------|-------------|-----|------|-----|
| 米 | 2合 | ★醤油 | 酒 | みりん |
| さばの水煮缶 | 1缶(約190g) | | 各大さじ | 1 |
| 人参 | 40g | | | |
| 生姜 | 1かけ(10gくらい) | | | |

★作り方★

- ①米を研いでザルにあげておく。
- ②人参と生姜は千切りにする。
- ③炊飯釜に①、★、缶汁を加え2合目盛りまで水を加える。
- ④人参、さばの身、生姜をのせ炊飯スタート。

お好みに刻み海苔、大葉をのせても良いです♪

栄養成分1人分
 エネルギー 397kcal
 たんぱく質 15.0g
 カリウム 200mg
 リン 150mg
 塩分 0.9g

