

# 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。西日本豪雨の教訓を活かし、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控えめに！

たんぱく質は控えめに。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をしましょう！

野菜や果物が多い場合は、極力残すようにしましょう。

## 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
- ✓ レトルト食品、ベビーフード
- ✓ 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。



## オイルサーディンとトマトのパスタ



栄養成分 1人分  
 エネルギー 570kcal  
 たんぱく質 18.9g  
 カリウム 370mg  
 リン 266mg  
 塩分 1.8g

### ★材料★1人分

|           |     |         |      |
|-----------|-----|---------|------|
| パスタ       | 80g | 塩、こしょう  | 少々   |
| オイルサーディン  | 50g | オリーブオイル | 大さじ1 |
| カットトマト(缶) | 40g | パセリ     | 少々   |
| たまねぎ      | 30g | 固形スープの素 | 1/2個 |
| にんにく      | 少々  |         |      |

### ★作り方★

- ①パスタは沸騰させたお湯に塩少々を入れゆでておく。
- ②玉葱は薄切り、にんにくはみじん切りにカット。
- ③フライパンにオリーブ油を熱してにんにく、玉葱、順に炒める。
- ④玉葱が透き通ってきたら①、オイルサーディン、トマト、調味料を加えひと煮する。皿に盛り、刻んだパセリをかける。

缶詰などを利用した簡単レシピで

