



9月の栄養だより



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

！災害時の食事での注意する事！

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多くの尿毒素やカリウムが生じます。



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。

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。

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。



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。

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

ポイント



漬物、梅干しは塩分が多いので控えめに！



たんぱく質は控えめに。1/3程度残しましょう。

野菜や果物が多い場合は、極力残すようにしましょう。

主食や揚げ物はしっかり食べ、エネルギー補給をしましょう！

！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（減塩でお勧め）
- ✓ 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。



ツナ缶のトマトリゾット



★栄養成分★1人分

エネルギー 319kcal
たんぱく質 9.0g
カリウム 204mg
リン 112mg

★材料★1人分

米飯 300g
ツナ缶(1缶) 70g ★
カットトマト(缶)50g
たまねぎ 30g
しめじ 少々
卵 1個



缶詰などを利用した簡単レシピです

塩、こしょう 少々
ケチャップ 大さじ2
水 1カップ
固形スープの素 小さじ1
砂糖 小さじ1

★作り方★

- ①しめじは石突きをカットし小房にわけ、玉ねぎはみじん切りに
- ②卵は溶いておく。
- ③フライパンに★、ツナ缶、①を入れ、混ぜてフタをし5分程煮る。
- ④③に溶き卵を流し入れ混ぜながら好みの加減まで加熱する。
- ⑤お皿に盛り付けてお好みでパセリ、刻みのりをのせ完成！

