

9月栄養だより

9月1日は防災の日です。日頃忘れがちな災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する日です。いざというときに備えておきましょう！

災害時における食事についての注意事項

災害時は透析が数日間受けられない または 回数、時間が半分になるなど多くの困難が予想されます。透析患者様はふだんより一層厳格に食事管理が必要になります。

1. エネルギーを確保する

極度に摂取が低下すると筋肉が分解され、

尿毒素やカリウムが身体の中で生み出されます。

2. 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。

3. 体重増加を最低限にするため、塩分・水分は控えめに

塩分をとると水分摂取量が増え、心不全を引き起こす可能性が高くなります。

4. カリウムの多い食品に気をつける

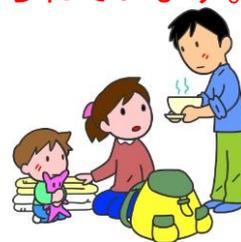
野菜ジュース・果物は食べ過ぎにより、高カリウム血症の危険が高まります。

缶詰があれば利用し、高カリウム食品はなるべく避けましょう。

※東日本大震災では、透析患者様が高カリウム血症、心不全で亡くなられています。日頃から食事・水分管理をしっかり行いましょう。

災害時の栄養量

たんぱく質・カリウム・水分・塩分量を少なくとりましょう。



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

※腎機能が残っていて、尿が出ている方は、1日の塩分・水分量が少し緩和されます。

災害時に予想される支給食品→

食品名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (g)	食塩 (g)
おにぎり 1個	180	2.7	31	57	0.5
あんパン 1個	200	55	54	25	0.5
クリームパン 1個	210	7.2	84	25	0.63
即席めん 75g	346	8.6	200	200	4.8
バナナ 1本	86	1.1	360	75	-
りんご 1個	97	0.4	200	150	-
みかん 1個	37	0.6	120	70	-
トマトジュース 150g	26	1.1	390	140	0.9
乾パン 30g	120	2.9	48	1.7	0.36
アルファ化米 100g	390	5.8	66	8.0	-

※アルファ化米とは、水やお湯を注ぐだけで食べられる保存米です

エネルギーのあるおにぎり・パン等はしつかり食べる
カリウムの多い果物は食べ過ぎない・カップめんの汁は残す

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)
- ✓ エネルギーゼリー・ドリンク(ウィダーインゼリー)
- ✓ ベビーフード (お手軽に買える減塩食品)



※災害時に備え、2~3日分の保存食を用意しておきましょう。
南海大地震では7日分必要になります。

非常食例 (1年保存可能な食品で構成)(3日分)

主食

おかず

賞味期限

赤枠: 2年以下
緑枠: 3年
青枠: 5年

減塩

ベビーフード

飲料

日付の近い食品は、日頃の食事に取り入れて、常にストックしておきましょう。年に1度の防災の日食べてみてはいかがでしょうか？

