

# 災害食を備えよう！

～知っておきたい透析患者の災害食～



- 十分な透析を受けられないかも！？



- 食料が不足する可能性も！？



透析治療の有無で優遇されることはありません。

最低限の災害食を準備しておきましょう。

## ①栄養量のポイント

### ● エネルギーの確保



ごはん、パン、ビスケットなど糖質を多く含む食品を食べ、エネルギーを確保することが重要です。

エネルギーが不足すると人は筋肉を燃やし、エネルギーを作ろうとします。筋肉の分解により、カリウムが血中に流れ出て尿毒症や高カリウム血症を引き起こす原因になります。

### ● カリウムを多く含む食品に注意

生野菜、いも、果物、海藻類、大豆製品 など。



### ● 水分は控えめ

飲料水は通常の半分くらいの量に、汁物や煮物などは汁を残す。



### ● 塩分は控えめ

栄養成分表示があるものは塩分量を確認し、なるべく塩分の少ないものを選ぶ。

### ● たんぱく質の多い食品は控えめ

肉、魚、卵、豆腐 など。尿毒素を抑えましょう。



## 災害時における栄養量の目安

### ■災害時の1日の摂取栄養量の目安（尿量0、体重60kgの人の場合）

エネルギー	: 1300~1600Kcal（通常の9割以上）
たんぱく質	: 30~40g（通常の6割程度の量）
カリウム	: 900mg 以下
飲水量	: 500ml 以下（尿量や発汗の程度により、適宜調整しましょう。）
塩分	: 3~4g （参考：ナトリウム（Na）400mg＝食塩約1.0g）

**透析不足を考慮してたんぱく、カリウム、塩分、水分は控えめ！**

## ② 食料備蓄 あると便利なもの

長期保存可能なもの 3～5年 : 普段は使わない

- 乾パン
- アルファ化米
- 缶入りパン  
ビスケット
- 長期保存可能な  
レトルト食品



### 日常備蓄 (ローリングストック)

日常的に使いながら一定量を補充しておく

- 水 1人 2～3L × 3日 …必須!

- 缶詰…保存期間 1～2年 ※塩分1g前後のものを選ぶ

ツナ缶 魚・焼鳥缶



たんぱく質が摂れる

果物缶 コーン缶 水ようかん



他に、大豆水煮缶、ゆであずき缶…等

栄養補助食品

保存期間 半年～1年

固形タイプ ゼリータイプ ドリンクタイプ



※飲み込みにくさのある方はゼリータイプがお勧め

- 調味料
- オリーブオイル  
ごま油



※マヨネーズの小分けパックなどが便利

- レトルトごはん、乾麺、お米、もち、小麦粉
- レトルト食品…保存期間 半年～1年  
カレー、牛丼、中華丼、スープ
- 乾物 (高野豆腐、切干大根、ひじき等)
- 日持ちする野菜 (じゃがいも、玉ねぎ、にんにく等)



水・熱源なくても良いもの

水・熱源が必要



### ③-1 非常食の献立例 最低3日分備えよう!

	朝食	昼食	夕食
献立例①	 カロリーメイト (ブロック)  災害用レトルトスープ	 カロリーメイト (ゼリー)  クラッカー  水ようかん	 アルファ米  魚の減塩缶詰
献立例②	 カロリーメイト (ブロック)  サイダー <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block; margin-top: 5px;">                         カリウム、塩分がなく                          エネルギー源になります                     </div>	 パンの缶詰  ツナ缶  サイダー	 アルファ米  焼き鳥缶
献立例③	 カロリーメイト (ブロック)  災害用レトルトスープ	 カロリーメイト (ゼリー) 乾パン  水ようかん  カンパン	 アルファ米  さばのみそ煮

## ④ 支給されそうな食品の栄養価の目安

### 災害から3日目までのポイント

救援物資が行き渡るのに災害発生から3日かかると言われています。行き渡るまでは自分で備蓄した食品が重要です。

### 災害から4日目以降のポイント

4日を過ぎると救援物資が行き届くようになります。

救援物資を中心に食事をしていくことになります。

基本的に救援物資は透析食を考慮されていないので自分自身で選んで考えて食べることが重要です。



	食品名 目安量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (g)	塩分 (g)
ごはん	おにぎり(梅) 1個 105	167	3.3	31	57	1.1
パン	ミックスサンドイッチ	311	13.3	75	55	1.7
	アンパン 1個 80g	246	7.1	62	28	0.5
	ジャムパン 1個 75g	223	5.0	71	24	0.6
果物	バナナ 1本 100g	86	1.1	360	75	0
	みかん 1個 80g	37	0.6	120	70	0
	リンゴ 1個 200g	108	0.4	220	170	0
飲み物	トマトジュース 190ml	32	1.3	494	179	1.1
	オレンジジュース 200ml	76	1.0	220	179	0
	缶コーヒー 190ml	72	1.3	114	172	0.2
	牛乳 200ml	134	6.6	300	175	0.2
その他	カロリーメイト(ブロック)	400	7.1~8.7	100~200	5	0.8~0.9
	カロリーメイト(ゼリー)	200	8.2	12~48	169	0.1
	カップラーメン 1個 75g	336	8.0	158	4	5.2

#### 塩分が多い



#### 塩分が少ない



#### カリウムが多い



#### カリウムが少ない

