

災害時の備え

ホロニクスグループ 栄養管理部

災害時に予想されること

- 透析が数日間受けられない
- 通常の透析時間、回数が確保できなくなる
- 食糧の確保が困難になったり、救援物資の利用で普段と異なる食事内容になる

※救援物資の中には塩分や水分、カリウムの多い食品もあります。



体内に水分やカリウムが溜まりやすい状態になり、心不全や高カリウム血症のリスクが高まります。普段からコントロールを良好にしておくことが大切です。



災害時の食事のポイント

①エネルギー不足にならないようにしましょう

極端にエネルギーが不足した状態が続くと、筋肉が分解され尿毒素とカリウムが体内で作られます。

➡効率よくエネルギー補給できるご飯、パンなどはできるだけ食べるようにしましょう



②水分摂取は適正におこないましょう

飲水量は1日300～400ml+尿量程度が目安です。

塩分の摂り過ぎにより喉が渇き水分摂取が増加しやすくなるため、減塩を心掛けましょう

➡炊き出しや即席めんは汁気を残すなど工夫が必要です。

300～400ml



注意



一方で過度の水分制限は、避難生活での静脈血栓症など、いわゆるエコノミークラス症候群などを引き起こす可能性があるため、注意が必要です。

③カリウムの多い食品に注意しましょう

いつも以上に高カリウム血症の危険性が高まります

➡生果物や野菜ジュース、牛乳などカリウムの多い食品はなるべく控えましょう
(ただし食品がこれらしかない場合は、エネルギー源として摂取してください)



注意



備蓄食の準備、できていますか？

備蓄食品例

●主食

レトルトご飯、アルファ化米、備蓄用パン、
バランス栄養食、ビスケット等



●副食

レトルト食品（カレー、牛丼、中華丼など減塩商品あり）、
ツナ缶、サバ缶、焼き鳥缶、果物缶等



●飲料水

500ml ペットボトル



エネルギーが確保できる食品、減塩に配慮してある食品が望ましいです。
災害時にすぐ持ち出せるようにリュックに入れて準備しておきましょう。
目安は3日分です。

備蓄食品利用した献立例（1食分）



アルファ化米



ビーフカレー

レトルトひき肉カレー
（減塩タイプ）



白桃缶 100g

1人分の
栄養素

エネルギー：613kcal、たんぱく質：11.6g、リン：138mg、カリウム：299mg、
食塩相当量：1.0g、水分：358.1g ※水分はアルファ化米に使用する水160mlを含む