

災害時の備え

ホロニクスグループ 栄養管理部

近年自然災害が多発しています。災害は、いつ発生するか予測がつきません。命を守るために、災害が起こる前に準備できることは…
今月は災害時の食事のポイントを確認しましょう。



災害時に想定されること

①数日間、透析を受けることができない



糖質を多く含む食品を摂取し、たんぱく質摂取を控えましょう

エネルギーが不足すると筋肉の分解により尿毒素やカリウムが体内で作られます。また、たんぱく質の摂取量が多いと尿毒素が体内に溜まってしまいます。

これを防ぐため、おにぎりやパン、ビスケットなど糖質を多く含む食品を摂取する、たんぱく質摂取を控えめにすることが必要になります。



②通常の透析時間や回数が確保できない

…例えば、停電や断水等の影響で透析時間がいつもより1時間短くなる



塩分・水分、カリウムを控えましょう

透析不足になると体に水分やカリウムが溜まりやすい状態になり、心不全、高カリウム血症のリスクが高くなります。

塩分、カリウムの多い食品や、水分の摂取を控えることで予防しましょう。



いつ起こるかわからない災害に備え、日頃からコントロールを良好に保つことも大切です。

●災害時の栄養摂取量(1日量)の目安

外来透析患者で尿量 0、体重 50kg の人の場合

	平常時	災害時
エネルギー (kcal)	1500 ~ 1750	1200 ~ 1400 以上
たんぱく質 (g)	45 ~ 60	30 ~ 40
カリウム (mg)	2000	500 ~ 1000
飲水量 (ml)	できるだけ少なく	300 ~ 400
塩分 (g)	6.0 未満	3.0 ~ 4.0 以下

(災害時における透析医療活動マニュアル 東京都福祉保健局 令和3年5月改訂版より)



備蓄食品例



主食

レトルトご飯
アルファ化米
備蓄用パン
バランス栄養食など



副食

レトルト食品
(牛丼や中華丼など)
焼き鳥缶、ツナ缶、
みかん缶、桃缶など



※レトルト食品や缶詰は、
減塩品が望ましい

飲料水

500ml ペットボトル

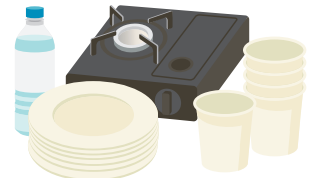


備蓄量の目安は 3 日 × 人数分です。

備蓄食品を利用した献立例(1 食分)



- ・ アルファ化米 1 袋 (100g)
- ・ 牛丼の素 (減塩レトルト食品) 1 パック (130g)
- ・ みかん缶 100g



1 人分の
栄 養 素 エネルギー：572kcal、たんぱく質：12.4g、リン：113 mg、カリウム：174 mg、
食塩相当量：0.5g、水分：357.4g ※水分はアルファ化米に使用する水 160ml を含む