

災害時の食事について

ホロニクスグループ 栄養管理部

透析患者さんは普段から食事に気を付けて生活をされていると思います。

災害が起きた際、状況によっては透析を受けることが困難になる可能性があります。透析が受けられないと体調管理が難しくなってしまうため、より食事に気を付ける必要が出てきます。



災害時における食事ポイント



十分な食事が取れない場面も考えられるため、エネルギー量の多い食事を摂取するように心掛けて下さい。また、透析が受けられない可能性を考え、控える栄養素も考慮します。

- 糖質・脂質の多い食品を摂るようにする
- たんぱく質・塩分・カリウムの少ない食品を選ぶ
※カリウムの多い食品・・・生果物、ドライフルーツ、生野菜、海藻類
- 水分は下記表の1日量を超えないよう少量ずつこまめに飲む
(できれば水で水分補給を！)



● 摂取栄養量の比較(1日量)

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

(東京都保健医療局：災害時における透析医療活動マニュアル(令和3年5月改訂版)より)



常備したい非常食

●主食・・・味付けされていないものが望ましい

- ・白米のアルファ米
- ・レトルトの白粥
- ・乾パン



●主菜・・・減塩商品が望ましい

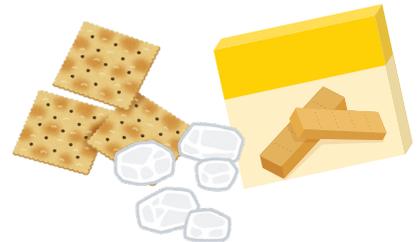
缶詰に入っている汁は塩分やカリウムを含むため摂取しない

- ・サバやイワシなど魚の缶詰
- ・焼き鳥やコンビーフなど肉の缶詰
- ・レトルトカレーやレトルト牛丼



●間食

- ・バランス栄養食
- ・非常食用ようかん
- ・氷砂糖
- ・無塩クラッカー



●効率的にエネルギーが取れるもの

- ・マヨネーズ
- ・オリーブオイル
- ・はちみつ



※個包装のものを用意しておくとう衛生的に使用することができます。

備蓄食品を利用した献立例

アルファ米・・・1袋(100g) ※水160ml加える

レトルト親子丼・・・1袋(140g)

無塩クラッカー3枚＋はちみつ(約10g)

一食あたりの栄養量

エネルギー 561kcal たんぱく質 22.5g 脂質 7.7g 炭水化物 104.7g

カリウム 221mg リン 197.1mg 食塩 1.3g 水分 284g

