

災害時の食事の備え

ホロニクスグループ 栄養管理部

災害時、ライフラインの復旧には時間を要します。
今月は、支援物資が届くまでの間に大切な備蓄のポイントについて
お話しします。



災害時には・・・

平常時の食事を行うことが難しく、透析患者向きではない食事しか食べられない日が続いたり、透析が充分に行えず尿素窒素やカリウムの数値が高くなることが想定されます。

- ※エネルギーを多く含む食品を摂取し、たんぱく質の摂取は控えめにしましょう。
- ※カリウムや塩分制限、水分コントロールには日頃よりも特に注意が必要です。

●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)

備蓄食品の一例

- 封を開けてすぐに食べることができ、常温保存できる缶詰やレトルト食品
(減塩、低たんぱく質のものが望ましい)
- 水 (飲料用と生活用)





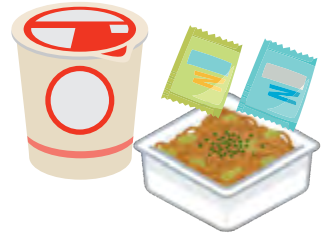
さらにワンポイント！ 用意しておくと便利

●自身で塩分・摂取量を調整しやすい食品

スープが別添えになっているカップ麺

スープの素などは量を調整して入れ、できるだけ飲まないようにしましょう。

別添えになっていない食品では汁を飲まないで残すと塩分を控える事ができます。



●個別包装の調味料（マヨネーズ、ジャム等カリウムや塩分が少なくエネルギーが摂れるものが望ましい）

常温で保存できるものがおすすめです。開封後長期間保存する事なく使い切ることができるため衛生的で、使用量も把握しやすいです。

※ソースや醤油、ふりかけやのり佃煮などは、カリウムや食塩が多く含まれるので使用しないようにしましょう。



●低リン牛乳

一般的な牛乳よりリンが低く、カリウムも低いです。液体、粉末タイプがあり、常温で保存可能なので災害時にも役立ちます。



備蓄食品を利用した献立例

アルファ化米…1袋(100g) ※水 160ml を加える

さんまの蒲焼き…1缶(固形量 80g)

もも缶…(100g) ※果肉のみ



1人分の栄養素 エネルギー 616kcal、たんぱく質 20.4g、脂質 11.5g、炭水化物 113.2g、カリウム 317 mg、リン 288 mg、水分量 292g、食塩相当量 1.2g

