

令和6年秋号

栄養部だより



過去の
栄養部だよりは
こちら
←
医療法人 康成会
栄養部

近年、自然災害が多発しています。
災害時のポイントをおさえておきましょう。

災害時には…

台風

地震
土砂災害

透析回数、
透析時間が減る

食料や水が
不足する

落ち着いて対処できるよう、
しっかり準備しておきましょう。

災害時の食事で気を付けるべき5ヶ条

カリウムを控えましょう

1日当たり 500~1000mg 以下に（通常の60%以下に当たります）。
配給されたバナナや果実ジュースは控えましょう。

水分量は最低限に抑えましょう

「食物中+飲水量」を1日 300~400ml 以下+尿量に。

塩分の多い食品は控えましょう

1日当たり 3~4g 以下に抑えましょう。
配給の食事が「しょっぱい」と感じたら食べないように。

エネルギーをしっかり確保しましょう

エネルギー不足はたんぱく質が壊れ、老廃物が体に多く溜まる事につながります。
ご飯やパンを選び、エネルギー確保に努めましょう。

たんぱく質を多く含む食品は控えめにしましょう

老廃物の蓄積を最低限に抑えるため、通常の50~60%に控えるようにしましょう。

ポイント

特にカリウム、塩分制限
は日頃よりも特に注意
が必要です。



※上記のカリウム、水分量、塩分量は体重 50kg、尿量 0mL/日の方の場合の栄養量になります。

備蓄食品の選び方



- ① 封を開けてすぐ食べることができる食品
- ② 常温保存ができる食品
- ③ 賞味期限・消費期限が長い食品
- ④ 日常生活でも使用できる食品

減塩・低カリウムのものをお選びください。
食品の栄養成分表示の確認をお願いします。



エネルギーを補給できるもの

保存用アルファ化米
クラッカー・ビスケット
えいようかん（井村屋）
ビスコ保存缶（グリコ）
カロリーメイトチーズ味（大塚製薬）



+αでエネルギーを補給できるもの

個包装のマヨネーズや
※ジャム
※氷砂糖、※マシュマロなど
※糖尿病の方は甘味料の摂取には
注意してください。

チェック

カップ麺を選ぶ時は
スープが別袋に
なっているものを選び、
スープは残して
塩分と水分を
調整しましょう。

備蓄食品の例



ビタミン・食物繊維を 補給できるもの

パイン缶、モモ缶
大豆水煮缶 など



たんぱく質が補給できるもの

油漬けのツナ缶、焼き鶏缶、
うずら卵の水煮缶



服用中のお薬（最低3日分）や
お薬手帳も備えておきましょう。

やってみよう!

ローリングストックを活用しましょう

普段から
多めにストック



使った分だけ
買い足す



日常生活で
備蓄を使う



ローリングストックとは？
普段の商品を少し多めに買い足しておき、賞味期限を考えて古い物から消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

避難先でも食べ慣れた
食品を摂ることができます。