

9月栄養だより



9月1日は防災の日です。台風・地震・津波などの災害についての認識を深め、心構えや準備をする日です。西日本豪雨の教訓を思いだし、備えておきましょう。

災害時に想定されること

- ① 数日間透析が受けられない
- ② 透析の回数や時間が減る
- ③ 食料が不足したり、救援物資を利用したいしなければならない



そのため、災害時はいつも以上の食事管理が重要になってきます。

ポイント 災害時の食事で注意する事

1. 体重増加を最低限にするため、塩分・水分は控えめに

飲水量は 300~400ml + 尿量に抑える。

2. エネルギーを確保する

エネルギーが足りないと筋肉が分解され、尿毒素やカリウムが身体の中で生み出されます。



3. たんぱく質は、「いつもより控えめ」にする

十分に透析が受けられないことが予想されます。毒素を溜めない必要があります。

4. カリウムの多い食品に気をつける

野菜ジュース・果物は高カリウム血症の危険が高まります。缶詰を利用しましょう。



水分が貯まると心不全の原因になるため、災害直後から「塩分・水分」の管理が重要です。

災害時は高カリウム血症が原因で亡くなる方が多いです。



さんの

災害時の栄養量

平常時		災害時(めやす)
	エネルギー	平常時の 2/3 以上
	たんぱく質	平常時の 2/3 程度
2000mg以下	カリウム	1000mg 以下
750ml 以下	飲料水	300-400ml 以下
6g以下	塩分	3-4g 以下

支給された食品の注意点、食べ方



漬物、梅干しは塩分が多く喉の渇きが。残すのがベスト。

たんぱく質は控えめに。1/3程度残す。



主食や揚げ物はしっかりとり、エネルギー補給をしましょう！

災害時、非常食として適している食品

- ✓ 長期保存用パン（パンの缶詰）
- ✓ カロリーメイト
- ✓ レトルト食品、ベビーフード
- ✓ 缶詰（ツナ油漬缶、さんま蒲焼、等）
- ✓ 栄養補助食品ドリンク、ゼリー



※災害時に備え、最低でも2~3日分の保存食を用意しておきましょう。



さんま缶ときのこの混ぜご飯



缶詰を利用した簡単レシピです



★材料★2人分

ご飯 茶碗 2 杯分
 さんま蒲焼き(缶) 1 缶
 しめじ 30g
 しいたけ 30g
 大葉 3~4 枚
 いいごま(白) 少々

★
 醤油 小さじ 2
 みりん 小さじ 1
 酒 小さじ 1
 砂糖 小さじ 1

★作り方★

- ①しめじ、しいたけは食べやすい大きさにカットする。
- ②①に缶詰の汁と★を混ぜ合わせレンジ 500W で 2 分加熱。
- ③ボールにご飯とほぐしたさんま、②ちぎった大葉を入れ、混ぜ合わせる。ごまをちらして出来上がり。

栄養成分 1人分

エネルギー 289kcal
 たんぱく質 10.9g
 カリウム 200mg
 リン 199mg
 塩分 1.5 g