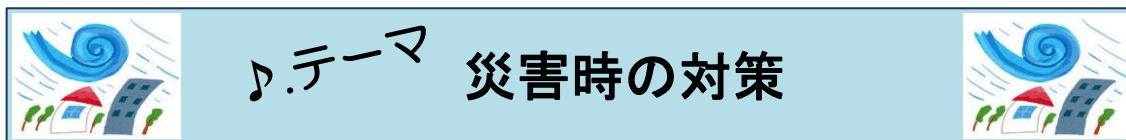


♥栄養だより♥

第27号

2017.6



災害時の基本的な対策

- ①エネルギー不足にならないようにしましょう。
- ②カリウムの多い食品は避けましょう。
(十分な透析が受けられない可能性もある為)
- ③塩分の高い食品は控えましょう。
- ④水分量は、1日尿量+300~400cc以下(食品中の水分も含む)に抑えましょう。



災害時摂取目安量

エネルギー(kcal)	1300~1500kcal
タンパク質(g)	30~40g
カリウム(mg)	500~1000mg
塩分(g)	3~4g/日以下
飲水量(ml)	300~400ml以下

※体重50kg、尿量0(ゼロ)の患者さんの場合



災害時支給されそうな食品

食品名	1個当たりの目安量(g)	エネルギー	タンパク質	カリウム	塩分
おにぎり	100	180	2.7	31	0.5
ロールパン	50	160	5.1	55	0.6
クロワッサン	50	220	4.0	45	0.6
バナナ	100	86	1.1	360	-
りんご	180	97	0.4	200	-
みかん	80	37	0.6	120	-
カレーライス(ご飯150g/ルー220g)	370	512	11.1	396	2.9
ミートソースパスタ(麺100g/ルー120g)	220	280	10.1	355	1.8
ゆで卵(1個)	60	77	6.5	60	0.2
牛乳	200	134	6.6	300	0.2
豆乳	200	98	7.4	368	0.2
ヤクルト	80	35	1.0	48	0.1
ヨーグルト	80	70	2.3	120	0.1
ゼリー	80	54	0.2	74	0.0