



8月

カレンダー

8月 29日 焼肉の日

8月 31日 野菜の日

備蓄食品について

3日分程度用意
しましょう!

エネルギーの確保

- カンパン
- クラッカー
- (無塩または低塩)
- ビスケット
- 水を注ぐだけで食べられる
ご飯(アルファ化米)
- 缶詰めのパン

栄養素の確保

- 減塩のレトルト食品
- 栄養補助食品
(カロリーメイトなど)
- 魚の缶詰め

缶切りを忘れずに!

水分の確保

- 水(ペットボトル)
- 栄養補助飲料

※ 防災セットは購入も可能です。
 ※ 定期的に賞味期限のチェック
 をしましょう。

栄養だより



～災害時の備え～ 2022年8月号

医療法人 心信会
 池田バスキュラーアクセス・透析・内科
 Access/Nephrology/Dialysis

台風や大雨が増えてくる時期です。今回は、災害に備えた食事のポイントについてご紹介します。

①災害時の食事

ポイント	内容	備考
1. エネルギーをしっかりとる。 【少なくとも1000kcal】	ごはん、パン、麺、ビスケット など糖質を含む食品。 	【不足すると?】 筋肉細胞が壊されます。その際、尿毒症 性物質が作られます。
2. たんぱく質を含む食品は いつもの【2/3以下】に する。	肉、魚、卵、大豆製品 など	【摂りすぎると?】 尿毒症症状が現れることがあります。 症状：食欲低下、吐き気、だるさ、頭痛
3. カリウムを多く含む食品は いつもの【半分】にする。	果物、果汁100%のジュース、 野菜ジュースなど	【摂りすぎると?】 高カリウム血症の危険性が高まります。 症状：脱力感、唇や手足の痺れ、不整脈 など。
4. 塩分は控えめにする。 いつもの 【半分(3~4g)】にする。	弁当の漬物、佃煮、醤油、 ソースなど。 即席麺のスープ。 (これらは、残しましょう。)	【摂りすぎると?】 血圧上昇や体重増加につながります。
5. 適正な水分を摂取をする。 いつもの【2/3程度に】 尿量+300ml~400mlに する。	水、栄養補助飲料、お茶 (ペットボトルのお茶は、それ ほどカリウムを気にする必要は ありません。)	【不足すると?】 シャントの閉塞や脳梗塞の危険性が高 くなります。 (夏は、汗をかくのでその分も考慮して 水分摂取を行いましょう。)

②その他(薬・感染症対策など)

- 糖尿病の方は、高血糖や低血糖に注意しましょう。低血糖に備えてブドウ糖、キャラメル、ジュース、チョコレートなどを準備しましょう。
- 内服薬、インスリン、吸入薬、お薬手帳など必要なものを準備しておきましょう。
- マスクの装着、ウェットティッシュやアルコールなどで手指消毒を行いましょう。歯磨きができない際は、ティッシュや綿棒で汚れをとるのも効果的です。口腔用・入れ歯シートを持っていきましょう。

ハザードマップを見て、家族で避難所の場所の確認と共有を行いましょう。

