



# 災害時の食事



いつ身近に起こってもおかしくない災害。そのような時皆さんの透析や食事はどうなるか？  
 普段からどのような備えが必要か？ということについてお話させていただきました。

## ◇災害時に予想される状況◇

- 数日間透析が受けられない、透析時間・日数が減る  
 …高カリウム血症、むくみ（体重増加）、尿毒症などの予防が必要
- 水道・ガス・電気などのライフラインが使えない  
 …調理せず食べられる食品の用意が必要



## ◇災害時の食事の基本◇

### 栄養量の比較 平常時と災害時

外来透析患者さん、体重50kg、尿量0mlの場合

	平常時	災害時
エネルギー	1500~1750kcal	1300~1500kcal
たんぱく質	50~60g	30~40g ↓
カリウム	1500mg	500~1000mg ↓
飲水量	750ml	300~400ml ↓
塩分	7.5g以下	3~4g ↓

**エネルギーを摂る**

…糖質(ご飯、パン、クッキー等)を中心に食べる

**カリウムの多い食品を控える**

塩分・水分の多い食品を控える  
 ※災害時は脱水が起きやすい  
 最低限の水分補給は必要！！

## ◇災害に備えて…備蓄をしておきましょう◇

普段から、3日分の水・非常食を備蓄しておくことが推奨されています。  
 1日分の献立例を作成しましたので参考にしてみてください。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	食塩 (g)
1407	37	703	3.1

朝	カロリーメイト(チーズ)	2本
	カロリーミックスりんご	1本
昼	ひだまりパン(長期保存パン)	1袋
	ピーエルシーシチュー	1袋
間	プレミアムクラッカー	5枚
	ノットピザリット(減塩クラッカー)	
夕	アルファ化米	1袋
	ツナ缶水煮	1缶
	減塩たいみそ	1本



• エネルギー補給  
 • カリウム・塩分制限 のため、  
 保存期腎不全用の低たんぱく食品  
 を利用すると便利です。