

災害時の食事

3月1日に開催した講座の内容をご報告致します。参加できなかった方もぜひご参考下さい。

もしも大災害が起きたら…透析はどうなるの？

- ・次の透析がいつできるか分からない…
- ・透析を受けられても3日に1回…
- ・透析時間が2～3時間と不十分…



災害時・透析不十分だと	災害時の食事
食料・エネルギー不足	エネルギー補給が第一優先
高カリウム血症 痺れ・不整脈・心停止	カリウム制限
浮腫み 心臓・肺に水が溜まる	水分・塩分制限

災害発生時の食事 3日分備蓄しておきましょう

- ①エネルギー(カロリー)を摂取できる
- ②水分・塩分が少ない
- ③カリウムが少ない
- ④常温保存でき簡単に食べられる

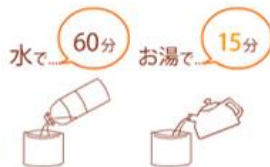
- ・エネルギー源の**主食(米飯・パン等)**を最優先に
- ・備蓄食の条件を一般の食品だけで満たすのは難しい
(缶詰・カップ麺・野菜ジュース等…塩分・カリウム・たんぱく質多い)
- ・保存期腎不全用の「**治療用特殊食品**」を上手に利用する



低たんぱくレトルトおかず、高エネルギーゼリーなど



★アルファ化米…米飯を乾燥させた食品。水を注ぐだけで食べられる。熱源がなくても食べられる。軽いので持ち運びやすい。



賞味期限
製造日より5年

★缶入りパン…通常のパンを缶詰にしたもの。乾パンより柔らかく食べやすい。



備蓄食の献立例

〈治〉…治療用特殊食品

	1日目	2日目	3日目
朝	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉減塩たいみそ 〈治〉高エネルギーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 缶入りパン ジャム・マーガリン 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉減塩のり佃煮
昼	<ul style="list-style-type: none"> 缶入りパン ジャム・マーガリン 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉減塩ねり梅 〈治〉高エネルギーゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> 缶入りパン ジャム・マーガリン 〈治〉高エネルギーゼリー
夕	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉レトルトカレー 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉レトルト中華丼 	<ul style="list-style-type: none"> アルファ化米 〈治〉レトルト肉じゃが

3日分の備蓄食セットの例



➡ 消費期限を確認し、随時普段の食事に利用しながら入れ替えましょう。

★腎不全用特殊食品は「ヘルシーネットワーク いきいき食品」で検索
または、カタログをご希望の方は当院栄養士にお尋ね下さい。

配給された食品を利用する際の注意点

- 主食（おにぎり、パン、クラッカー等）を優先に摂取する
- カップ麺…汁は必ず残す
- 野菜ジュースやバナナ…カリウム含有量がかなり多いので避ける
- 炊き出しのカレーや豚汁
…「汁は少なめ」に盛ってもらいましょう。
「透析患者で水分制限が必要」なことを必ず伝えましょう。



食べた場合は
カリメート
（災害時用薬）
の服用を！