

栄養だより 4月号 5月号

災害時の食事

いつ起こるかわからない、地震や台風などの災害。災害時の食事の対策を日頃から意識し、「いつか」に備えられるよう準備をしましょう。

災害が起きたらどうなる？（想定される可能性）

- ①透析が数日間受けられない
- ②透析回数や透析時間が減る
- ③食糧不足や支援物資の利用等により普段と違う食事内容になる



災害時の食事管理のポイント

①食べる事（エネルギー・栄養素を補給する！）

エネルギー不足になると体内のたんぱく質が余分に分解され、有害な老廃物（尿毒素やカリウム）が増えてしまいます。その結果、**尿毒症**や**高カリウム血症**を引き起こす危険があります。

尿毒症



高カリウム血症



効率よくエネルギー補給できる、**ご飯・パン・麺・乾パン・ビスケット**等の炭水化物はしっかり食べましょう。
（麺類・パン類は塩分に注意）



②減塩に注意する事（水分コントロールに重要！）

●塩分を摂り過ぎると、水分の摂取量が増えます。透析が十分に行えない可能性がある中で心不全を起こす危険が高くなります。



即席めんやみそ汁 漬物や付属の醤油・汁は残しましょう。
お弁当 ソースは残しましょう。

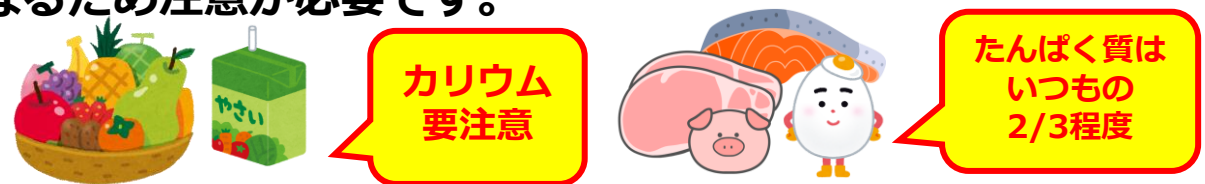
塩分量(g)は栄養成分表示の食塩相当量が記載が無い時は
 $\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$ で計算できます。

●**飲水量は最低限（300~400ml以下/日）に抑えましょう。**しかし夏場であれば、猛暑の環境も予想されます。環境や状況によって適正な水分摂取を心がけましょう。



③カリウム・たんぱく質の多い食品に注意する事

十分な透析が行えない間は、カリウムを多く含む食品は控えましょう。**（例：果物、野菜ジュース、芋類）**また、たんぱく質を摂り過ぎると尿毒症の症状が現れやすくなるため注意が必要です。



カリウム
要注意

たんぱく質は
いつもの
2/3程度

※たんぱく質の摂取量目安：平常時はDW(kg)×0.9~1.2g
災害時はDW(kg)×0.6~0.8g

備蓄食品の選び方

★非常食は最低でも3日分は用意しましょう。

- ①賞味期限が長く、簡単に食べられる
長期保存用の乾パンや約5年の保存が可能なアルファ米やパン、無塩クラッカーなどおすすめです。
- ②減塩に配慮している（一食2g未満に収めましょう）
減塩のレトルト食品や個包装の減塩調味料等を活用しましょう。
- ③低カリウム・低リンの栄養補助食品を活用しましょう
普段食欲がない時も手軽にエネルギー摂取ができるので、常備しておくると便利です。

※賞味期限に注意し、定期的に補充しましょう。