

災害時の備えはできていますか？

9月1日は防災の日です

皆さんは地震や津波などの自然災害に備え、何か対策はしていますか？

災害はいつ起こるかわかりません

ぜひ今回を機に災害時の食事の注意点や非常食見直してみましょう

食事で気をつける5カ条

- ① エネルギー不足にならないようにする → 通常時の80%はとる



エネルギー不足は尿毒症や高カリウム血症も起こります

- ② 水分は最低限に抑える → 1日当たり 300~400ml + 尿量



汁物・インスタント麺・カレー・シチューなど
水分の多い物は1日どれか1種類にしましょう

- ③ 塩分を控える → 1日当たり 3~4g 以下 通常時より少なく



・漬物、スナック菓子など塩辛いものは基本食べない
・缶詰の汁気はしっかり切ってから食べましょう

- ④ カリウムを控える → 1日当たり 1000mg以下にする



水さらしや茹でこぼしなどができない状況になることも
考えられるため量を調整しましょう
カリウム多い物：果物、野菜、100%果汁ジュース、菓子類など

- ⑤ たんぱく質を控える → 通常時の半量にする



摂りすぎると尿毒症の症状(頭痛など)が出てきます

★ 災害発生時は、十分な透析を受けられないことも想定されています
そのため、いつも以上に食事を注意する必要があります

●避難所で配給される非常食の食べ方●



味付きご飯や梅干しが入ったご飯など塩分が高くなる
食べる量や具を取り除くなど工夫する



クリームパンやチョコルネなどはカリウムが多い
2個食べる場合は食パン+菓子パンなど食べる工夫をする



* 漬物や佃煮は食べずに残し、付属の調味料はかけない
* おかずは半分くらい残した方がよい(蛋白質減量・減塩の為)
* 助六弁当は塩分が多いため避けた方がよい
* 味のついていない米飯は残さず食べる

用意しておくの良い非常食

主食



保存食用アルファ米
(減塩のため白米を選ぶ)



乾パン



保存用パン



フリーズドライヤ
レトルトパウチの粥



無塩または低塩の
クラッカー

おかず

★缶詰がオススメ

- 普段にも使える物を選びましょう
- ナトリウム表示を確認しましょう
(食品50gあたりナトリウム300mg以下が良い)
- 賞味期限が長いものを選びましょう
- 食べきりサイズのものを選びましょう

【魚類】

- ・ 味噌煮や生姜煮、ツナなどの缶詰
- ・ ホタテの貝柱缶やカニ缶(特にタラバ)はカリウムが多めなので注意する



【肉類】

- ・ 煮物ややきとりなどの缶詰
- ・ ミートソース缶など



【豆類】

- ・ 五目豆や甘煮などの缶詰
- ・ 大豆の水煮のカリウムは100gあたり33mgと少ないため缶詰で日頃から保存しておくの良いでしょう

【野菜・果物】

- ・ きんぴらや肉じゃが、筑前煮などの缶詰
- ・ ドライフルーツはカリウムが多いのでやめておきましょう

その他



カロリーメイト ブロック 1箱4本入り(1本100kcal)

味はいろいろあるがオススメはカリウム量の少ないチーズ味とフルーツ味
保存期間が3年のロングライフ商品もある



エクストラバージン・オリーブオイル

エネルギー補給・便秘予防のために準備しておくの良い

* マヨネーズ・ジャム・はちみつなど

→ エネルギー補給ができるため準備しておくとい。その際、個包装のものを買うとよい



レシピ

～さばと青じその混ぜご飯～



●作り方●

- ① サバ缶は水気をしっかりきる
このときできれば骨を取り除く(リンを減らす為)
- ② 青じそはせん切りにして水さらしする
生姜はせん切りにしておく
- ③ ①のサバ缶とみりん・しょうゆを耐熱ボウルに入れラップをし600Wで1分位加熱する
- ④ ③に②の青じそ・生姜を加えて
鯖をほぐしながら混ぜる
- ⑤ ご飯と白ゴマを加えてさっくり混ぜる

▼材料	(2人分)
・ 温かいご飯	400g
・ サバ水煮缶	1/2缶
・ 青じそ	2枚
・ 生姜	1かけ
・ みりん	小さじ2
・ しょうゆ	小さじ2
・ いらごま	小さじ1

エネルギー	水分	蛋白質	カリウム	リン	塩分
423Kcal	163g	16.2g	228mg	181mg	1.3g