



10月

きらり 透析生活

栄養通信 vol.23 2023/10

災害時の食事について



CRYSTAL FAMILY CLINIC

災害時の非常食の必要性が高まっています。災害時には、通常の透析治療（時間・回数）が確保できなくなる可能性が高いです。食糧不足や支援物資の利用等により、普段とは異なる食事内容になります。食事のポイントを再確認し、いざという時の為に備えておきましょう。

① エネルギー不足にならないようにしましょう

極端にエネルギー摂取が低下すると、筋肉を壊してエネルギーに変えようとするため、体内の尿毒素とカリウムが増えます。これにより、尿毒症や高カリウム血症の危険性が高まります。主食をしっかり摂る、保存の利くお菓子を活用するなど、エネルギー補給を意識しましょう。

② 塩分と水分は控えましょう

塩分を摂ると水分摂取量が増え、体重増加が多くなります。水分と塩分の多いメニューは、具材を中心に食べましょう。インスタント麺は粉末スープの量を半分にしたり、スープを残すようにしましょう。

※カップラーメンを食べる際は、ゆで汁は捨て、新しいお湯でスープを作ると無機リンを減らせます。

アーガメイトゼリーなどカリウムの薬も備蓄品の中に入れておきましょう！

★透析患者に災害時は食事面で注意すべき点が多いです。家族と一緒に缶詰やレトルト食品を備蓄しておくのも良いですが、透析導入前に利用する、低たんぱくのレトルト食品、おやつは、カリウム、リン、塩分も少ないので、安心して食べられます。購入しておくのをお勧めします！

お勧めの備蓄品

治療用特殊食品

当院で購入することも可能ですが、インターネットでも購入できます。今はたくさんの種類のレトルト、おやつがありますし、美味しいですよ♡

一般品

今は探せば缶詰も無添加なものはたくさんあります。

無添加や国産、食塩不使用などを選んでください♡

レトルト食品



おやつ



ゼリー飲料



缶詰類



水分



缶詰アレンジ 鯖トマトカレー



缶詰は賞味期限が3年ほどです。備蓄しといて賞味期限が近づいてきたらこのようなアレンジで楽しんでくださいね。

作り方

- ① フライパンに油をひき、みじんぎりにしたAを炒める。
- ② 鯖の水煮缶、トマト缶を入れ、Bで煮詰める。
- ③ 牛乳を入れてまろやかさを出す。
- ④ ご飯に③をかけて完成♡

お家で作る際はカレールウではなく粉にすることで、塩分は1食1.1g減塩できます♡

※見栄えにハーブ添えてます。

(1人分)

- 鯖の水煮缶：50g
- トマト缶：100g
- カレー粉 10g
- しょうゆ 6g
- 玉ねぎ 20g
- 人参 20g
- 油 3g
- 牛乳 10g
- ご飯 150g

エネルギー：454kcal タンパク質：17.4g カリウム：641mg リン：229mg 塩分1.5g 水分：244g



みか先生
から
ひと言

秋の災害の日になんで非常食の特集を行いました。

災害時などに備えて用意しておくとおよいレトルト食品を紹介します。日頃の補食ではなく緊急時ですのでご注意ください。