

災害時に備えよう！！

～災害時食事マニュアル～
＜透析患者さん向け＞



静岡赤十字病院 栄養課発行

TEL:054-254-4311(代表)

もし今、震災が起こったら...

あなたは地震に備え、対策をしていますか??

東日本大震災では、地震や津波から助かって、避難生活中に高カリウム血症や心不全で亡くなられた方もいました。災害時には、どのようなことが問題になるのでしょうか？
一人一人が対策を考え、災害時に備えることが大切です。

災害時には・・・

- 透析が数日間受けられない
- 透析回数又は透析時間が減る
- 透析は受けられるが食糧が不足したり、救援物資を利用しなければならない

災害時には、上記の理由から水分、塩分、カリウム、尿毒素物質が充分に取り除けないことが予想されます。そのため、いつも以上に食事と水分の管理が大切になります。

災害時には、食料が手に入りにくくなり、塩分を多く含むものや、カリウムの多い食料を食べるしかない、ということも考えられます。数日間透析を受けられなくても、高カリウム血症や心不全をおこさないよう、一人一人があらかじめ食料を用意しておくことが大切です。

災害時の基本的な対策

- 熱量(エネルギー)の確保に努めましょう。
食べずに熱量不足になるのは極力避けましょう。
一番危険な状態になることを再認識しましょう。
- カリウムの多い食品は控えめにしましょう。
- たんぱく質を多く含む食品は控えめにしましょう。
- 塩分の高い食品は控えめにしましょう。
- 水分量(食物中+飲水量)を一日「尿量 + 300~400ml以下」に抑えましょう。

災害時には、透析が十分に行えない可能性があります。そのため、災害時の栄養量の目安は平常時と比較すると、少なめに設定しておくで安心です。

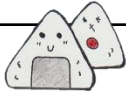





外来透析患者で尿量0、体重50kgの人の場合

<平常時>		<災害時の目安>
1,500～ 1,750kcal	エネルギー	1,300～1,500kcal 以上
50～60g	たんぱく質	30～40g
1,500mg	カリウム	500～1,000mg
750ml	飲水量 ※	300～400ml
7.5g以下	塩分 ※	3～4g以下

※腎臓の機能がまだ少し残っていて尿が出ている方は、一日の飲水量・塩分摂取量の制限が少し緩和されます。

災害時には、どのような食品が支給され、それらの食品の栄養量はどのくらいなのでしょう？
 災害時に支給されそうな食品の栄養量を表にまとめました。

災害時に支給されそうな食品

	食品名	1個当たりの目安	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
ご飯 パン	おにぎり 	100g	180	2.7	31	57.0	0.5
	あんパン 	70g	200	5.5	54	25.0	0.5
	クリームパン	70g	210	7.2	84	25.0	0.6
	ジャムパン	70g	210	4.6	67	22.0	0.6
	ロールパン 	50g	160	5.1	55	15.0	0.6
	クロワッサン	50g	220	4.0	45	10.0	0.6
果物 飲み物	バナナ 	可食部 100g	86	1.1	360	75.0	—
	りんご 	可食部 180g	97.0	0.4	200	150.0	—
	みかん 	可食部80g	37	0.6	120	70.0	—
	トマトジュース	150g	26	1.1	390	140.0	0.9
	サイダー	200g	82	—	—	180.0	—

災害時に支給されそうな食品

食品名	1個当たりの 目安	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
魚肉ソーセージ 	75g	121	8.6	52.5	49.6	1.6
フランクフルト 	60g	179	7.6	120	32.4	1.1
スパゲティー (ミートソース)	茹麺100g レトルト120g	159 121	5.5 4.6	55 300	5.0 95.0	0 1.8
ツナサンド 	1袋(2個入)	294	9.2	概算値140*	概算値 48.0*	1.5
ピーナッツサンド	1袋(2個入)	326	8.0	概算値170*	概算値 26.0*	0.7
カレーライス	ご飯150g レトルト220g	252 260	3.8 7.3	44 352	90.0 171.4	0 2.9
ゆでたまご(Mサイズ) 	60g	77	6.5	60	37.8	0.2
牛乳 	200ml	134	6.6	300	174.8	0.2
豆乳 	200ml	98	7.4	368	173.8	0.2
ジュア	125ml	69	4.0	199	106.5	0
ヤクルト	80ml	35	1.0	48	70.6	0.1
ヨーグルト	80g	70	2.3	120	63.5	0.1
ゼリー	80g	54	0.2	74	66.6	0

* 表示がないため、当院での計算値

災害時に支給されそうな食品

	食品名	1個当たりの 目安	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
 インスタント食品	カップヌードル	76g	364	10.1	168	380.0	5.1
	きつねどん兵衛	96g	418	10.3	156	380.0	7.4
	ソース焼きそば	100g	469	9.9	260	160.0	3.8
	味噌ラーメン	101g	434	10.0	162	380.0	7.1

災害時に配られるものには塩分が非常に高いものがあります。

特にインスタント食品の汁は、全部飲まずに残すなど食べ方を工夫しましょう。

また、生のフルーツには、カリウムが多いため注意が必要です。

そこで、実際にどのような食品を備蓄しておけばいいのか？災害時3日分の食事の例を紹介します。

災害時食事セットの例 1日目

賞味
期限
5年の
パン缶



たんぱく質を
含まず、エネ
ルギーがとれ
るドリンク。
1本で食物
繊維5.5g
カルシウム
100mgも摂
取できます。



賞味期限
約30日の
パン



水 175ml使用



高エネルギー、
低たんぱく
質、低リン、
低カルシウム、
の栄養剤

	食品名 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
朝	パン缶(100g)	349	9.6	99	56	23.3	0.7
	元気ジンタン(100g)	125	—	1	—	81.0	—
昼	アルファ米五目ご飯110g (+水175ml)	407	8.9	6	319	192.1	2.5
	ヨーグルト(80g)	74	2.5	112	192	62.6	0.1
夕	コモパン(73g)	340	5.0	72	41	17.0	0.4
	リーナレンLP(125g)	200	2.0	60	40	94.8	—
合計		1495	28.0	350	648	470.8	3.7

災害時食事セットの例 2日目

12種類の
ビタミンを含
み、鉄、
亜鉛、セ
レン、オリゴ糖
を含む、サプリ
メント飲料



低たんぱく質ご飯



たんぱく質
調整のカレー
やシチュー



	食品名 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
朝	パン缶 (100g)	349	9.6	99	56	23.3	0.7
	Vクレス (125ml)	80	0.75	90	30	110.0	0
昼	低たんぱく質ご飯 (140g)	238	0.1	1	0	80.5	0
	辛口カレー (150g)	181	4.7	180	45	114.7	1.3
	プロッカゼリー (70g)	80	6.2	11	0	57.7	0
夕	コモパン (75g)	308	4.9	74.3	42	17.5	0.4
	ホワイトシチュー (150g)	140	6.0	117	77	124.8	0.8
合計		1376	32.25	572.3	250	528.5	3.2

災害時食事セットの例 3日目

塩分・たんぱく質調整のインスタント焼きそば



	食品名 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (ml)	食塩相当量 (g)
朝	パン缶(100g)	349	9.6	99	56	23.3	0.7
	リーナレンLP(125g)	200	2.0	60	40	94.8	—
昼	低たんぱく質ご飯 (140g)	238	0.1	1	0	80.5	0
	ササミフレーク缶(80g)	111	13.0	252	132	80.3	0.6
	ふりかけ(2.6g)	8	0.3	4	5	0	0.3
夕	レナケアソース焼そば + 乾燥野菜6g	520	4.8	135	86	158.3	2
	ビタミンゼリー(60g)	12	0	37	0	52.9	0.2
合計		1438	29.8	588	319	490.1	3.8

**例の一日平均栄養量は、
エネルギー 1436kcal たんぱく質30g カリウム503mg
水分496ml 塩分3.6gになります。**

備蓄品の購入方法

アルファ米やパン缶は、病院売店やホームセンターなどで購入できます。

低たんぱく質、高カロリーの栄養剤や低たんぱく質ごはんは、病院の売店でも購入できますが、宅配サービスもあります。(当院売店 (グリーンリーブスモール) 電話番号 054-255-1766)

ビタミンを含むゼリーや飲み物を選ぶと、災害時に不足しがちなビタミンや微量元素をとることができます。

備蓄品の買い替え

日付の短いものは、日頃の食事に取り入れ、常にストックしておく心安心です。

また、年に一度「防災の日」などに備蓄品を食べてみるのもいいでしょう。作り方も覚えられます。

賞味期限を忘れてしまわないように、チェックリストなどに記入しておきましょう。

いざという時に備えて！ 備蓄品を見直しましょう！

災害時伝言ダイヤル[171]の使い方

171

災害用伝言
ダイヤル

まず[171]をプッシュ

伝言を録音する場合

[1]をプッシュ

災害者の電話番号を市外局番からプッシュ。

〔伝言を録音する〕

(30秒以内 48時間保存)

伝言を聞く場合

[2]をプッシュ

プッシュ回線の場合「こちらは無事です」等追加伝言もできます。

(規制された場合出来ない事もあります)

暗証番号を利用する場合

伝言を録音する場合

[3]をプッシュ

他人に聞かれることなく、特定の人どうしで利用できる。

伝言を聞く場合

[4]をプッシュ