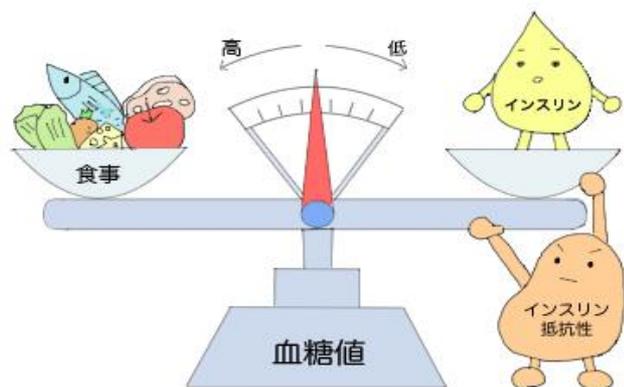


災害時に備えよう！！

～災害時食事マニュアル～
＜糖尿病患者さん向け＞



静岡赤十字病院 栄養課発行

TEL:054-254-4311(代表)

災害時には、どのようなことが問題になるのでしょうか？
不眠やストレス、食事の影響で、血糖や血圧が上昇し避難生活中に体調を悪くされる方がいらっしゃいました。
一人一人が対策を考え、災害時に備えることが大切です。

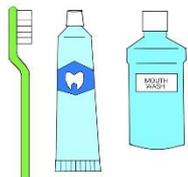
災害時には・・・

- 震災直後は食事の確保が困難（支給されない場合もあり）
- 支給される食事はおにぎり、パン、カップ麺、乾パンなどの糖質や塩分が多い
- 野菜不足でビタミン、ミネラル、食物繊維が摂れない
（口内炎、皮膚炎、便秘不良など体の調子が悪くなりやすい）
- 血糖コントロール薬が手に入らなくなる
- ストレスで血糖、血圧が上昇しやすい
- 長期間の避難生活では運動不足で肥満になってしまう
- 感染症にかかりやすくなる

災害時の食事の工夫

- 被災直後はとにかく、手に入る食事で生きるためのエネルギーを確保しましょう
- 被災後3日位～は食事の確保が少しずつ可能になればできるだけ、糖質、塩分の少ない食事を選びましょう
- 食事は一度にたくさん食べずに少しずつ回数を分けて食べましょう（特に糖質が多く含まれている食品はゆっくり食べましょう）
- 血糖を上げにくい 野菜→魚→肉→主食の順に食べましょう
- 食べる時は、よく噛んで時間をかけて食べましょう
- 水分不足は、脱水による血糖コントロールの悪化や、血栓ができ、血管が詰まりやすくなるので水分をこまめに摂りましょう
- お口の衛生状態は糖尿病の悪化、感染症の発症に影響します。食前、食後のうがい、できれば歯磨きをしましょう
唾液腺をマッサージして唾液を出すことも効果的です

手をグーにして頬にあて、ゆっくり回しましょう

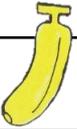


災害時に、避難所で支給される食事は、おにぎり、パンなど糖質や塩分が多く、食物繊維が少ない食事が多いため、血糖、血圧のコントロールが悪くなる場合があります。日頃から食品の目安を覚えて、いざという時に、ご自分の適正量に食事を調整しましょう

	食品名	1個当たりの目安	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
ご飯 パン	梅おにぎり 	100g	180	37.2	1	2.7	1~1.5
	あんパン 	70g	200	38	2.6	5.5	0.5
	クリームパン 	70g	210	32	0.9	7.2	0.6
	ジャムパン 	70g	210	38.9	1.1	4.6	0.6
	ロールパン 	50g	160	23.3	1	5.1	0.6
	卵サンド 	1袋(100g)	292	※29.4		8.6	1.6
	ツナサンド 	1袋(100g)	298	※27.8		10.6	1.5
	ピーナツサンド 	1袋(100g)	326	※8.0		9	0.7
	クワッサン 	50g	220	21.1	0.9	4.0	0.6
	カロリーメイト 	2本 40g	200	20	1.0	4.3	0.4
	乾パン 1缶 	100g	393	78.8	3.1	9.5	1.2

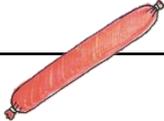
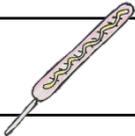
※食物繊維の記載がない場合、糖質量は炭水化物量として計算

災害時に支給されそうな食品の栄養成分

	食品名	1個当たりの目安	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
果物 飲み物	バナナ中1本 	可食部 100g	86	21.4	1.1	1.1	—
	りんご半分 	可食部 180g	97	23.6	2.7	0.4	—
	みかん中1個 	可食部80g	37	8.9	0.3	0.6	—
	トマトジュース	190g	32	6.3	1.33	1.1	0.9
	オレンジジュース	200g	80	18.8	0	1.0	0
	野菜ジュース	200g	69	13.7	2.9	2.4	0.6
	フルーツゼリー	80g	54	12	0.9	0.2	0
	フルーツ缶詰 	100g	83	20	0.4	0.5	0

ジュースは血糖が上がりにやすいので、できるだけ野菜の割合が多く血糖の急激な上昇を抑える働きのある食物繊維の多いものをおすすめです。
缶詰のシロップは糖質が多いので控えましょう。

災害時に支給されそうな食品の栄養成分

食品名	1個当たりの目安	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
魚肉ソーセージ 	70g	113	3.7	0	8	1.5
フランクフルト 	60g	180	3.7	0	7.6	1.1
スパゲティー (ミートソース)	茹麺100g	159	26.9	1.5	5.2	0.4
	レトルト120g	120	11.2	0.6	4.6	1.8
カレーライス	ご飯150g	252	55.2	0.5	3.8	0
	レトルト220g	260	19.6	2	7.3	2.9
ゆでたまご (Mサイズ1個) 	60g	83	0.2	0	6.8	0.2
牛乳 	200ml	134	9.6	0	6.6	0.2
調整豆乳	200ml	117	※4.1		7.7	0.4
ジョア 	125ml	78	14.7	0.4	4	0
ヤクルト 	65ml	47	10.7	0	0.7	0
ヨーグルト	80g	70	12.1	0.3	2.3	0.1
プリン 	70g	80	10	0.2	1.8	0.1

※食物繊維の記載がない場合、糖質量は炭水化物量として計算

災害時に支給されそうな食品の栄養成分

	食品名	1個当たりの目安	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
	カップヌードル	76g	340	43.2	1.75	8.1	5.2
	きつねどん兵衛	96g	410	57.2		10	5.6
	ソース焼きそば	100g	436	58.1	2.4	8.4	3.8
	カップラーメン	90g	403	49.1	2.1	9.6	6.2

※食物繊維の記載がない場合、糖質量は炭水化物量として計算

- 震災後、2～4週間は最大血圧(収縮期血)が平均3～25mmHg程上昇するという報告があります
- 不眠とストレスにより食塩感受性が亢進し、同じ量の食塩を摂取しても、体内に食塩が蓄積し易くなるので、震災時こそ塩分に注意しましょう
- カップラーメンなど麺類はスープを残すことで約3gの塩分を減らすことができます。粉末スープが別袋でついている場合は量を調整しましょう
- お弁当の漬物、佃煮は少量でも塩分が多いので控えましょう



たくあん 塩分1g



梅干し 塩分2g

高血圧の方の塩分摂取量は1日6g未満です

避難生活での注意(お薬・運動)

- 食事が支給されない、食事量が少ない時に血糖降下薬などを使用する場合は低血糖に気を付けましょう。

食事がとれない時の薬の飲み方を主治医と確認しておきましょう

- あなたの指示カロリーは _____kcal

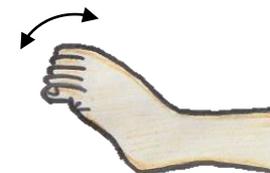


- エコノミークラス症候群予防

※エコノミークラス症候群は血流が悪くなることで血栓ができ、血管が詰まる病気で肥満、糖尿病、下肢静脈瘤の方、40歳以上の女性の方、背が低い方喫煙者が起こり易いといわれています。

効果的な運動とマッサージ法で予防しましょう

足先の曲げ伸ばし・足首の屈伸・足全体で円を描くなど、ストレッチやマッサージなど、定期的に体を動かしましょう。



足先を曲げる

備蓄のポイント

大規模災害時、行政の救助活動は遅れることが予想されるので7日分備蓄しておきましょう(うち調理不要な非常食を3日分)

- 飲料水は3日分(1人1日3リットル)を備蓄しましょう
- おかず缶詰はできるだけ、魚や肉に加え、野菜入りのものを選ぶと食物繊維が摂れます
(食物繊維は血糖値の上昇、コレステロールの吸収を抑え、便秘改善にも有効です)
- 栄養成分表示のナトリウム・食塩相当量を見て塩分の少ないものを選ぶと良いでしょう



減塩タイプ
塩分50%カット
塩分0.7g

食塩1gはナトリウム約400mgです

ナトリウムの換算式

ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1,000 = 食塩相当量(g)

日本人の食事摂取基準より1日の塩分量 男性7.5g 女性6.5g

災害時食事セットの例

1600kcal

1400kcalの方→パン缶を1/2缶に調整

1200kcalの方→パン缶とアルファ米を1/2に調整



	食品名	数量 (g)	エネルギー (kcal)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
朝	カロリーメイト(2本)プレーン	40	200	20	1.0	4.0	10.9	0.4
	ツナコーン缶	80	98	※2		8.7	5.4	0.7
	ナッツ	13	79	1.7	1.2	2.8	6.6	0
	ロングライフ牛乳	190	135	9.7		6.6	7.8	0.2
計			512	33.4	2.2	22.1	30.7	1.3
昼	アルファ米(+水160ml)	100	366	79.7	3.0	6.3	1.1	0
	鮭味付けフレーク缶	70	92	7.8	0	12.6	1.2	1.3
	レトルト枝豆	40	91	6.2	0	8	3.8	0.6
計			549	93.7	3.0	26.9	6.1	1.9
夕	パン缶	100	349	45		9.6	14.6	0.7
	野菜ジュース缶	190	78	15.4	3.1	1.7	0	0.6
	焼き鳥缶	80	150	10.8	0	11.5	6.8	1.2
計			577	71.2	3.1	22.8	21.4	2.5
合計	3食分の合計 エネルギー比率 %		1638	198.3 48%	8.3	71.8 18%	58.2 32%	5.7

※食物繊維の記載がない場合、糖質量は炭水化物量として計算

非常食は9月1日、防災の日などに賞味期限を確認し、普段の食事に取り入れるローリングストック(使ったら補充する方法)で効率よく備蓄しましょう

非常食を使ったアレンジ料理例

乾パンの卵とじ 69kcal



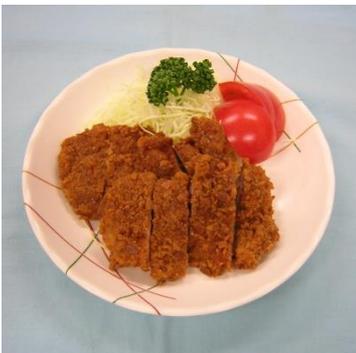
乾パンは水に30分浸し、やわらかくして、だし、醤油、砂糖で煮て、最後に卵でとじる

乾パンのグラタン 275kcal



乾パンを牛乳に浸し、やわらかくして、ホワイトソースとチーズをかけてオーブンで焼く

乾パンのさくさく豚かつ 380kcal



乾パンをポリ袋に入れめん棒で細かく砕き、パン粉の代用に



パン缶のパンプディング 90kcal

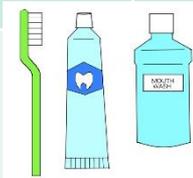


生クリーム抜き

卵、牛乳、砂糖、バニラエッセンスを混ぜ、小さく切ったパン缶を入れてオーブンで焼く

非常用持ち出し袋 (運びやすいよう10kg以内に)

用品名	備考	用品名	備考
お薬手帳	コピー	緊急連絡先メモ	携帯が使えなくなるため
診察券	コピー	筆記用具	メモ帳、マジック
自己管理ノート	コピー	懐中電灯	電池も合わせて
インスリン	使用中の方	下着 靴下	
内服薬	14日分	雨具	防寒にも利用できる
3日分は常時携帯しておく とよいでしょう	処方箋のコピー	メガネ	
ウェットティッシュ	感染症予防	現金	10円玉も準備
マスク	感染症予防	軍手 手袋	
生理用品		トイレトペーパー	
歯ブラシ 液体歯みがき	口腔ケア 感染症予防	ペットボトル水	賞味期限の7年物もあり
ガム	口腔ケア 感染症予防 キシリトール入り がおすすめ	食料	3日分(調理不要のもの) 低血糖予防の飴、チョコ レートも準備しておく



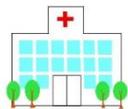
※ご自分の情報や、かかりつけの病院、緊急連絡先を記入し非常持ち出し袋に入れておきましょう。



・自分の情報

氏名		保険証番号	
住所			
自宅電話		携帯電話 	
緊急連絡先電話		勤務先 電話	
緊急連絡先電話		緊急連絡先電話	

・かかりつけの病院・薬局



※ 処方箋をコピーしておく则便利です

病院		電話番号	
薬局		電話番号	
薬剤名※		お薬の飲み方	
薬剤名		お薬の飲み方	
薬剤名		お薬の飲み方	

災害時伝言ダイヤル[171]の使い方

いない
で覚えましょう!

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

伝言を聞く場合

暗証番号を利用する場合

[1]をプッシュ

[2]をプッシュ

伝言を録音する場合

伝言を聞く場合

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)

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)

[3]をプッシュ

[4]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。