

# 災害時の食事について

臨床栄養科 管理栄養士 戸田 朋子

地震や台風、洪水などのニュースを見るたびに自然災害の恐ろしさを痛感します。日本は地震や台風が多い

国と言われており、いつ自然災害に巻き込まれるかわかりません。

9月は防災月間です。1年に1度は災害時の食事の注意点を確認し、いざという時の為に備えておくことは大切です。

災害時に配給される食事は、透析患者さんに見合ったものが用意されているとは限りません。

災害時に気をつけて摂りたい食品や栄養素について知り、適切な備蓄を用意しておきましょう。

## 注意が必要な食べ物

おにぎり  
汁もの  
弁当



塩分過剰 → 体重増加量が多くなる

野菜ジュース  
果物(バナナ)

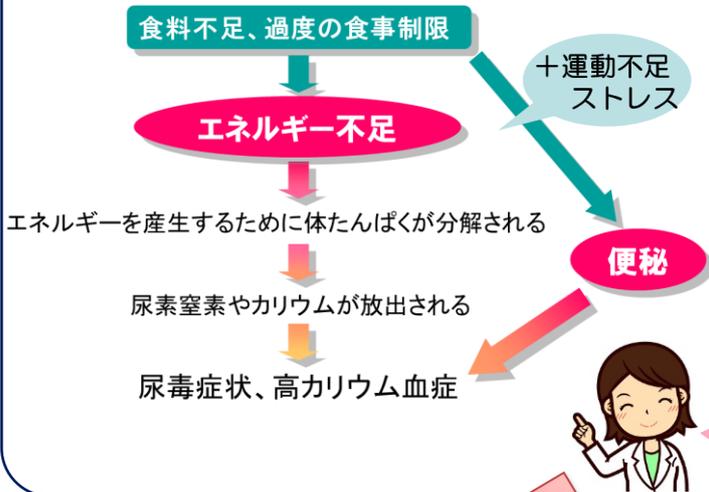


カリウム過剰

いつ、どのくらいの透析が出来るかわからない状況で、塩分(水分)・カリウムの過剰摂取は、心不全や高カリウム血症のリスクが高まり危険です!!

それなら食べる量を控えてしまおう…  
そう考えてしまうかもしれませんが…

## 過度の食事制限にも気を付けて!!



極度にエネルギー摂取が低下すると筋肉が分解されて尿毒素やカリウムが体内で作られます。さらに運動不足やストレスが加わると便秘になりやすくなり、尿毒症や高カリウム血症の危険性が高まります。

支給される食事だけでは、体調を管理することは困難です。

十分なエネルギー補給ができるように、普段から、自分の体・病気にあった備蓄をしておきましょう!

## 備蓄食品の選び方

●効率よくエネルギーが摂れるもの



●透析患者さん向けの非常食



リンやカリウムを抑え、減塩のレトルト食品やたんぱく質を制限したお菓子等があります。詳しくは栄養士までお尋ねください。

ローリングストック法がおすすめです!

普段、使用している食品を多めに買い置きし「使って・補充する」を繰り返す方法。これなら賞味期限切れも防ぎ、普段食べなれているもの・自分の好物を備蓄することが出来ます。

