

災害時の食事について

地震や豪雨など「自然災害」が多くなっていますね。先月は近隣の朝倉市が豪雨被害を受けました。備えあれば憂いなし！いざという時に慌てないように、日頃から災害時の対策について考えておきましょう。

ー災害時に想定されることー

- ・透析が数日間受けられない
- ・透析回数または透析時間が減少する
- ・十分な食糧を確保できない
- ・定期薬が不足する
- ・建物崩壊や停電によって熱中症になりやすくなる



上記の理由から、**水分**、**塩分**、**尿毒素**、**カリウム**等が十分に取り除けなくなることが予測されるため、いつも以上に食事と水分の管理が大切です！

<災害時の食事の摂り方のポイント>

①しっかり**エネルギー**を摂る

エネルギー不足になると、筋肉や脂肪を分解してエネルギーを得ようとしてします。筋肉が分解されると体内にたんぱく質やカリウムが生成されるため、高カリウム血症や尿毒症を引き起こしやすくなってしまいます。

②**カリウム**の多い食材は控える

エネルギー不足でも高カリウム血症になることがあります。高カリウム血症は心停止等を起こす危険があるため特に注意が必要です！

③**食塩**の多い食材は控える

塩分が増えると水分摂取量の増加につながり、体重増加を招きます。

④**水分**摂取を控える

体重増加を防ぐため、水分量は1日400ml（+尿量程度）に抑える必要があります。

しかし過度の水分制限はエコノミークラス症候群を合併する危険もあるため、適切に水分摂取を行うことが重要です。

<災害時に支給されそうな食品>

食品名	1 個当たりの目安 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	食塩 (g)
おにぎり	100	179	2.7	31	0.5
アルファ米	100	366	6.3	6	0.01
あんぱん	70	196	5.5	54	0.5
災害備蓄パン	100	349	9.6	99	0.7
乾パン	30	118	2.9	48	0.4
即席麺	75	336	8	158	5.2
カロリーメイト	20	100	2.1	42	0.2
バナナ	100	86	1.1	360	—
桃缶（果肉）	60	51	0.3	48	0
トマトジュース	190	32	1.3	494	0.5
牛乳	200	134	6.6	300	0.2

※アルファ米：お湯を注ぐだけで米飯になる長期保存可能な米

<食べ方の注意点>

- ・米、パン、カロリーメイト・・・良いエネルギー源になります。
- ・即席めん・・・食塩や水分量が多いため、汁は必ず残しましょう。
- ・果物・・・生果物はカリウムが多いため、できるだけ缶詰果物を選択。
缶詰果物は汁を切り、果肉のみ摂取しましょう。
- ・野菜ジュース、牛乳・・・カリウムが多いため、控えましょう。

★最近では避難所でお弁当や炊き出しが提供されることも多いようです。

- ・漬物や佃煮など高塩分食品は控えましょう。
- ・汁物が付く場合は、汁は少しだけにして具を中心に食べましょう。



災害に備えて、アルファ米や災害備蓄パン、缶詰果物・ゼリーなどの備蓄食品をストックしておく安心です。
毎年9月1日の防災の日に備蓄食を食べていると、作り方も覚えられて良いのではないのでしょうか。

