



災害時の食事



災害時に想定される状況

- ・透析が数日間受けられない
- ・透析回数・透析時間が減る
- ・食料が不足・救援物資を利用しなければならない

このような状況下では、「食事と水分」を上手に管理することが必要です。

災害時の食事の基本 普段の透析食とは異なる部分があります。



①エネルギーを確保する …米・パン・クラッカー等(主食)をしっかり食べる

生きるためにエネルギーを得ることが最も重要です

しっかり
食べる



②カリウムを控える …バナナ・野菜ジュース等は控える！

高カリウム血症→手足・唇のふるえ・痺れ、不整脈、心停止

控える



③水分・塩分を控える …塩分・水分ともに普段の半分程度に！

余分な水分が身体に溜まる→浮腫み、心不全、肺水腫

控える



④たんぱく質を控える …肉・魚等の主菜は通常の半分程度

たんぱく質の老廃物＝尿毒素が溜まる→尿毒症(だるさ、頭痛、吐き気等)

備蓄食 …3日分の食糧を備蓄しましょう。「エネルギーが摂れる、カリウム・塩分・水分が少ない」もの！

1食分の例①



アルファ化米



+ 低たんぱく
イトトカレー



+ 低たんぱく
ビスケット1枚

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (g)	水分 (ml)	塩分 (g)
602	9.8	202	245.5	1.2

1食分の例②



アルファ化米



+ 低たんぱく
ハンバーグ



+ 高カロリー飲料

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (g)	水分 (ml)	塩分 (g)
692	10.9	382	330	0.9

画像・成分値：ヘルシーネットワーク いきいき食品

★3食分程度+飲料水をすぐに持ち出せるリュック等に保管しましょう。

★それ以外の備蓄は台所等すぐ取り出せる所に保管しましょう。

★衛生面を考慮し、使い捨て食器やサランラップ・アルミホイルも用意しましょう。

★期限の近くなったものは、普段の食事に取り入れて入れ替えていきましょう。

