

災害時の食事について

- ・ 平常時よりも食事から摂取するタンパク質・カリウム・塩分が多くなりやすい
- ・ 透析不足に加え、透析者向きではない非常食や配給食糧で、尿素窒素やカリウムの数値が普段以上に高くなる危険性がある

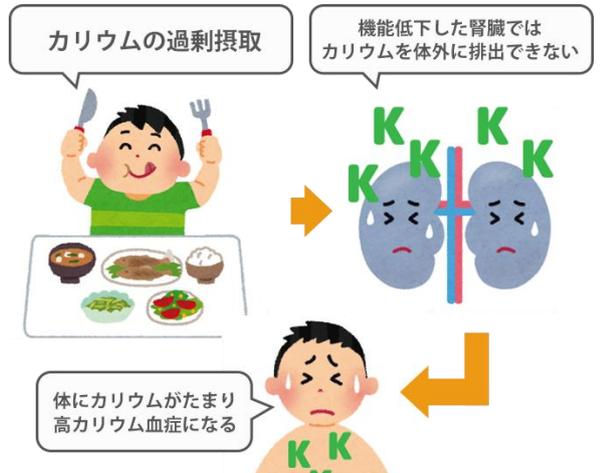
食品



カップ麺
麺を戻した湯を捨て、新しい湯でスープを溶いてリンをカット。スープも残して、水分や食塩を減らしましょう。



おにぎり
エネルギー補給には適した食品。しかし食塩が多い点や、具材の成分にも注意が必要です。



「避けたい食品」

果物、野菜ジュース、お茶、コーヒー、牛乳、弁当の梅干し・漬物・佃煮・おかずの一部、チョコレート・黒砂糖の入った菓子

「カロリー確保に食べるとよい食品」

白米、おかゆ、麺類、パン、カンパン、ビスケット、飴玉

※麺類・パンは塩分に注意

「非常食の準備」

たんぱく質や塩分、カリウムが調整された透析患者さん用の保存食を2～3日分備蓄しておきましょう

避難した際などには、食事の時にエネルギーを確保することが大切です。一方、たんぱく質や塩分、カリウムを多く含む食品の摂取は控える必要もあります。これらの栄養素が調整された透析患者さん用の保存食を準備しておくといでしょう

