

# 透析患者の災害食に求められること

- 塩分が少ないこと、水分が少ないこと、カリウムが少ないこと
- エネルギーが充分で、たんぱく質は比較的少ないこと
- 金額が適当であること
- 購入が容易であり、買い替えをあらかじめ配慮すること。
- 調理器具、食器、分配等が容易であること。衛生的な取り扱いが出来ること。
- 栄養面での配慮があること。
- おいしく、気候差にも考慮されていること。

# 災害時の栄養量

外来透析患者で尿量0、体重50kgの人の場合

<平常時>		<災害時の目安>
1,500～1,750 kcal	エネルギー	1,300～1,500 kcal以上
50～60 g	たんぱく質	30～40 g
1,500 mg	カリウム	500～1,000 mg
750 ml	飲水量	300～400 ml
7.5 g以下	塩分	3～4 g以下

# 非常食例-1 (5年保存可能な食品で構成)(1日分)



	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	塩分 (g)	値段 (円)	保存 (月)
朝	おかゆ	20	75	1.2	14	16	0	273	60
昼	アルファ米	65	249	4.2	9	42	0.1	231	60
	カレー	40	188	2.2	276	48	2	315	60
間	クラッカー	70	296	7.6	112	77	0.8	210	60
	オニオンスープ	20	70	1.2	92	26	2.4	157.5	60
夜	さけごはん	67	252	6.3	20	50	0.8	273	60
	クリームシチュー	40	179	4.4	260	104	2.4	315	60
計		620	1309	27.1	783	363	8.5	1884.5	

フリーズドライ製品

[アルファ米] 325g/缶(5食分) [おかゆ] 100g/缶(5食分) [鮭ごはん] 335g/缶(5食分)

[カレー] 200g/缶(5食分) [クリームシチュー] 200g/缶(5食分)

[オニオンスープ] 200g/缶(10食分) [スティッククラッカー] 280g/缶(4食分)

塩分が多く高価



# 非常食例-2 (1年保存可能な食品で構成)(3日分)

主食



減塩

おかず



賞味期限

赤枠: 2年以下

緑枠: 3年

青枠: 5年

ベビーフード

飲料



## 非常食例-2 (3日分)

全体の重量: 2.3kg





# 非常食例-2 1日目



	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)	塩分 (g)	値段 (円)	保存 (月)
朝	カロリーメイト	40(2本)	200	4.2	50	50	1	0.45	105	12
	ドリンクゼリー	180	160	0	41	0	180	0.2	88	12
昼	クラッカー	37(12枚)	166	3.8	52	32	1	0.5	62	10
	まるやかカレー	80	56	2	128	34	62	0.4	89	18
間	カロリーメイト	40(2本)	200	4.2	50	50	1	0.45	105	12
夜	アルファ米	100	369	5.4	66	78	8	0	315	60
	水	160	0	0	0	0	160	0	-	-
	さんま蒲焼	100	258	17.1	250	260	57	1.3	140	36
計		737	1409	36.7	637	504	470	3.3	904	

# 非常食例-2 2日目



	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)	塩分 (g)	値段 (円)	保存 (月)
朝	パン	80	303	6.5	168	69	29	0.6	399	36
昼	アルファ米	100	369	5.4	66	78	8	0	315	60
	水	160	0	0	0	0	160	0	-	-
	肉じゃが	160	160	3.8	256	69	124	1.3	198	12
間	クラッカー	74(24枚)	332	7.6	104	63	2	1.0	124	10
夜	白がゆ	250	91	1.3	30	35	208	0	98	12
	焼き鳥缶詰	85	134	15.2	170	64	53	1.2	138	24
計		851	1389	39.8	794	378	584	4.1	1272	



# 非常食例-2 3日目



朝食

昼食

間食

夕食

	食品名	重量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	水分 (g)	塩分 (g)	値段 (円)	保存 (月)
朝	カロリーメイト	40(2本)	200	4.1	55	45	1	0.4	105	12
昼	アルファ米	100	369	5.4	66	78	8	0	315	60
	水	160	0	0	0	0	160	0	-	-
	大根とほうれん草	2.76	11	0.1	3	1	-	0.1	40	18
	ツナ缶	80	246	13.4	184	128	47	0.7	150	36
間	カロリーメイト	40(2本)	200	4.1	55	45	1	0.4	105	12
夜	アルファ米	100	369	5.4	66	78	8	0	315	60
	水	160	0	0	0	0	160	0	-	-
	里芋の鶏そぼろ	160	160	9.2	256	69	124	1.7	198	12
計		842.76	1555	41.7	685	444	509	3.3	1228	



# 災害時の目安と非常食例-2との比較

栄養素等	災害時の目安※	非常食例-2
エネルギー(kcal)	1,300~1,500以上	1,451
たんぱく質(g)	30~40	39
カリウム(mg)	500~1,000	705
リン(mg)	-	442
飲水量(g)	300~400	ゼリー飲料 60
水分(g)	-	食事内 460
塩分(g)	3~4以下	3.6
値段(円)	-	1135

1日あたり

※災害時における透析医療活動マニュアル