



腎臓病患者さんのための

栄養科だより3-4月号

発行：磐田市立総合病院 栄養科(第141号)

テーマ：災害への備え

今年は1月に石川で大きな地震があり、日ごろの防災を見直すきっかけになった方もいるのではないのでしょうか
今回のテーマは今からできる災害への備えについてです

防災備蓄は3日分を！

普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法を

ローリングストックと言います



避難所の防災食・支援物資で多く支給されるカップ麺やバナナなどは塩分やカリウム等が多く、腎不全の患者さんには注意が必要です
自宅での防災備蓄も腎不全に配慮したものがあれば安心です



〈自宅での備蓄食のポイント〉

- ・十分なエネルギーをとみましょう
- ・リン・カリウム・たんぱく質・塩分に配慮しましょう
- ・腎不全患者用の食品を活用しましょう

主食

- ・お粥レトルト
- ・アルファ化米など

塩分の少ない製品を選びましょう



おやつ

- ・飴玉
- ・ゼリー
- ・マシュマロなど

災害時は保存がきく
低たんぱく・低塩分のおやつが
エネルギー補填に役立ちます



主菜・副菜

- ・牛丼や中華丼の具、魚の缶詰など
- ・レトルトのきんぴらごぼう、果物の缶詰など



小さめの内容量の物を用意しておく調整がしやすいです
塩分やリン、カリウムが多い汁は飲まないようにしましょう

腎不全患者用の食品

- ・低たんぱく米 ・低たんぱくパン
- ・低リンミルク(粉末・液体)
- ・高エネルギーゼリーなど

管理栄養士からカタログ等のご紹介ができますのでお声がけください

