

～ 透析療法を受けている皆さんへ ～

# 災害時の食事管理



# ガイドブック



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
Japan Community Health care Organization : JCHO

仙台病院  
Sendai Hospital

# 巻頭言

東日本大震災からまる5年が経ちましたが、この間にも多くの災害が各地で起きています。これに対して、我々透析医療に係わる者は東日本大震災から得た様々な教訓を基に対策を立ててきました。実際その後の各種災害では、防災、減災対策が効果を上げ、発災初期の混乱も減り、復旧過程もよりスムーズとなっています。しかし、これら対策の多くは施設の設備そのものや 水、電気などの確保、医療器材などのハード面に対するものです。

考えてみれば、被災地内においては「衣食住」の基本的な生活環境が大きく障害されます。特に「食」は、透析患者さんにとっては 量だけではなく質も重要であることから 透析患者さんでは「食の確保」に関して一般の被災者には異なる対策、工夫が必要です。

このパンフレットは日々栄養指導を通して、透析患者さんに接し、多くの経験を蓄積してきた著者らが、東日本大震災に際して透析患者さんの食の確保に奔走した経験、また被災した患者さんとともに食に関する困難を乗り越えるために頭をひねった経験を基に作成したものです。当然のことながらその内容は非常に実践的で、様々なコツや工夫するために必要な基礎的知識も記載されています。

万が一に備え、是非多くの患者さんご自身、ご家族、そして栄養士はもちろんのこと 医師、看護師を含めた透析医療スタッフの方々にご利用いただければと思います。



独立行政法人 地域医療機能推進機構

Japan Community Health care Organization : JCHO

仙台病院 統括診療部長

Sendai Hospital

佐藤 壽伸



# 目次

## ● 東日本大震災の経験を振り返る

- ・透析患者さんの体験談…………… P①
- ・被災後の状況…………… P②
- ・スタッフからのメッセージ…………… P③～P⑤

## ● 災害時の食事管理のポイント P⑥

- ・食べる…………… P⑦ ～ P②②
- ・減 塩…………… P②③ ～ P③②
- ・カリウムの多い食品に注意…………… P③③ ～ P③⑥
- ・まとめ…………… P③⑦

## ● 防災Q & A…………… P③⑧ ～ P④⑤

※ 無断改変、無断転用は、ご遠慮ください。

※ 巻末のアンケートにご協力をお願いします!!

### 支援透析のため来院されたAさん

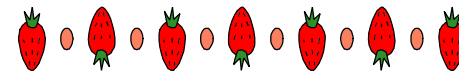
もう3日も透析を受けていないんだ。

お顔が浮腫んでおられ、一見、Aさんだとわからないほどでした。



### 避難所から来院されたBさん

避難所で地元名産の苺を毎食、1パックずつもらった。カリウムを摂りすぎるから食べなかったよ。



### 体調不良で入院されたCさん



1人暮らし

備蓄食品は、カップ麺のみだった。



カップ麺は、無機リンや塩分が多いから、何も食べないで我慢していたの。

### うっ血性心不全で入院されたDさん



空腹を満たすため、豚汁の汁も全部飲んだよ。他に食べるものがなかったから・・・

～ 被災直後の様子 ～

- ・ライフライン(電気・ガス・水道など)の供給が停止しました。
- ・物流や食品工場の機能が停止したため、食料品や飲料水が不足しました。



透析量の減少

多くの透析施設が機能停止となったため、十分な透析が受けられない状況でした。

例 透析時間の短縮  
透析回数の減少

Q. 被災後の食事内容は、どう変わった？

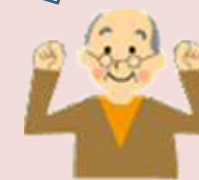
- A. 新鮮な肉、魚、牛乳、野菜が入手できない、料理ができない等の理由により日持ちのする缶詰めやカップ麺、菓子パンが多くなりました。



Q. 透析量が減ると体調にどんな影響があるの？

- A. 水分、カリウム、老廃物の除去量が減るため、体重(水分)増加、高カリウム血症、尿毒症症状などによる体調不良を招きやすくなります。被災後の食事管理は、命を繋ぐために重要です。

非常時をのりきるためには、日頃から準備しておくことが大切なんですね。





3月11日14時46分、昼間の透析がほぼ終わろうとしていた時、今までに経験したことのない大きな揺れが透析室を襲った。その揺れは2分以上続き、大きな揺れでした。

あれから5年が過ぎ振り返ってみると、あの時1000人もの患者さんに透析が可能だったのは、当院の患者さんの思いやりと、支援透析を受けに来られた、県内中の患者さんの、我慢があったからだと感謝しています。ありがとうございました。

MM-WINと言うシステムが宮城県で動き始めます。これは透析患者だけでなく、県内の医療機関で診察を受けられた患者の住所や氏名・年齢、データを統括して管理するという事です。登録すれば災害時に支援透析をお願いしたり受ける側で手帳や患者カードが無くても、住所などの基本情報や透析条件などの最新の状況が管理できます。もちろん平常時でもPTAやその他の検査などで当院に受診される場合にFAXなどで患者情報を送っていましたが、これに登録しておけば、その必要は無くなります。個人情報漏れる心配はありません。主治医から相談があった場合は承諾して頂けると嬉しいです。

最後に、助かるためには自分の事は自分で守りましょう。そのためには備えが必要です。心構えも必要です。常日頃から災害時について家族や透析室スタッフと話し合ひましょう。

備えは必ず身を結びます。

5年が過ぎその経験を基に患者さんにお願ひがあります。

- ① 自分が透析患者である事を、隠さずに言ひましょう。
- ② 具合の悪い場合は、早めに避難所の係の方に言ひましょう。
- ③ 水分・カリウム(K)・リン(P)に気を付けましょう。



この3つを守れば、災害なんか怖くありません。

みやぎ医療福祉情報ネットワークを略してMMWIN(エムエムウィン)と言います。東日本大震災にて沿岸部の病院やクリニック、薬局などのカルテが流され、診療を再開することが大変困難な状況を経験しました。こうした大災害が発生しても診療を継続して行えるように、各医療機関の診療情報を一括で遠隔バックアップし、災害時はもとより平常時にもこの情報を活用していく地域医療ネットワークシステムです。



患者さんが同意されない限り、患者さんの情報が勝手に利用されることはありません。また、入会金も無料ですので、皆さんもぜひ入会しませんか。

## ◆◆ 東日本大震災を経験して ◆◆

管理栄養士 植松 美江



3月11日の夜は、職場の先輩と病院から近い小学校の避難所に1泊しました。着の身着のまま避難し、食べ物は一切持っていませんでした。

翌朝、500mlペットボトルの水とクラッカーが配給されました。その後の食べる分を残すため、クラッカーを1、2枚食べました。こういう経験から、自分に合った非常食を事前に自宅や職場に備えておかなければいけないことを痛感しました。

特に透析療法を受けている方は、食塩(水分)やカリウム、リンなどを考慮したものを非常食として備えておくことが大切です。

災害時の食事管理パンフレットは、非常時でも安心して食事ができる準備づくりとして活用して頂きたいと思います。

東日本大震災から5年が経過し、備えを忘れがちになっていると思います。  
災害時の食事管理パンフレットは、具体的にどのような備えが必要なのか書かれてあり、  
とても参考になると思います。



食事管理と同時に透析ももちろん大切です。当施設以外で透析をしなければならない時の備え  
として、患者カードを常に携帯していただけたらと思います。

災害はいつ起こるかわかりません。災害のための備えではなく、普段の生活に取り入れた備えや  
心掛けの大切さを改めて考える機会となったと思います。



## 被災時の内服薬について

下記①～③以外の薬は、食事が摂れなくても内服してください。特に、ホルモン剤、免疫抑制剤、  
循環器用薬剤、高カリウム血症薬は、絶対に内服する必要があります。

中間型と時効型インスリンは、基本的にはそのまま使用してください。

### 《食事が摂れない場合に内服しない薬》

- ① 血糖降下薬
- ② 超速効型、速効型、混合型インスリン
- ③ リン降下薬

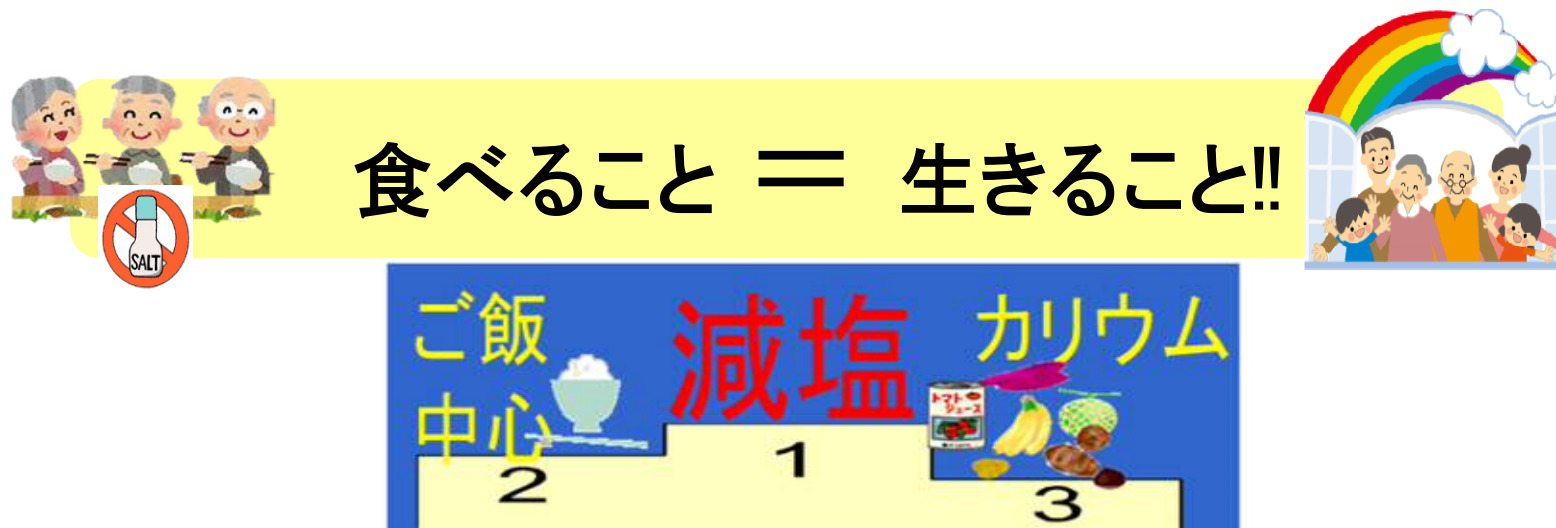


- ※ 被災時には栄養バランスが炭水化物に偏ります。  
血糖の薬は特に左記の通り中止し過ぎないように  
ご注意ください。
- ※ 消炎鎮痛薬は空腹時には胃腸障害の可能性もある  
ため、食事が摂れない場合は、必ず胃薬と併用して  
ください。



# ●●● 災害時の食事管理のポイント ●●●

体調を保ち、命を繋ぐためには、食塩やカリウムの多い食品や料理に気をつけて、しっかり食べることが大切です。



1. **食べる** → 命を繋ぐためのエネルギー及び栄養素を補給!!
2. **減 塩** → 水分のコントロールのために最重要!!
3. **カリウムの多い食品に注意**  
→ 高カリウム血症による心臓障害を防ぐために重要!!

# 1. 食べる

命を繋ぐためのエネルギー及び栄養素を補給!!

平時の備え



- Step1 備蓄食品を選ぶ(減塩などに配慮)
- Step2 備蓄食品を入手する(購入先を知る)
- Step3 備蓄食品を保管(目的別に保管する)

## 《非常用備蓄食品選定のポイント》

### 1 減塩や水溶性ビタミンに配慮していること

- ・栄養成分表示を確認し、減塩タイプ(食塩2g以下)のものを選びましょう。
- ・新鮮な野菜が入手困難な状況下では、水溶性ビタミンが不足しがちです。
- ・ビタミン類を補給できる栄養補助食品も上手に利用しましょう。

### 2 賞味期限が長く、簡単に食べられること

- ・レトルト食品や缶詰などがお薦めです。

### 3 日常生活でも利用しやすいこと

- ・料理を作りたくない気分(体調不良など)の時は、調理済みの備蓄食品を利用しましょう。
- ・日頃から備蓄食品を利用することで、賞味期限切れを防止できます。

### 4 少なくとも7日分の備蓄食品を準備しましょう



- ・当時(東日本大震災2011.3.11)、約1週間後に再開したお店には、大行列ができていました。買い物をするためには、長時間待つことができる体力が必要でした。

# ● 減塩タイプのレトルト食品（プロチョイスシリーズ）

2016年7月現在



プロチョイスシリーズはおいしさにこだわりながら、たんぱく質・リン・カリウム・食塩に配慮したレトルト食品です。煮込みハンバーグなど全部で10種類の惣菜があります。お好みのものを選びましょう。賞味期限は、製造日から1年間です。

商品名	煮込みハンバーグ	ビーフカレー	クリームシチュー	八宝菜	麻婆豆腐
プロチョイスシリーズ					
栄養成分	1袋(150g)	1袋(150g)	1袋(160g)	1袋(140g)	1袋(140g)
エネルギー (Kcal)	196	176	152	92	154
たんぱく質 (g)	5.9	4.3	5.3	4.3	5.3
カリウム (mg)	309	316	187	122	182
リン (mg)	77	77	71	73	86
食塩相当量 (g)	0.9	0.9	1.0	1.0	0.9
水分 (g)	108.7	122.7	132.3	120.9	108.3
販売元	キューピー株式会社 COPT				

# ● 減塩タイプのレトルト食品(ゆめシリーズ)

2016年7月現在

ゆめシリーズはたんぱく質を調整し、食塩、リンを抑えたレトルト食品です。本格的なカレーなど全部で21種類の惣菜があります。お好みのものを選びましょう。  
賞味期限は、製造日から1年間です。



商品名	辛口カレー	中華丼	おでん	酢豚	肉じゃが
ゆめシリーズ					
栄養成分	1袋(150g)	1袋(150g)	1袋(160g)	1袋(140g)	1袋(130g)
エネルギー (Kcal)	181	136	155	143	132
たんぱく質 (g)	4.7	6.0	5.8	6.0	3.3
カリウム (mg)	180	62	59	131	158
リン (mg)	45	30	66	44	31
食塩相当量 (g)	1.3	1.1	1.3	1.1	1.1
水分 (g)	114.7	124.4	130.8	110.1	102.8
販売元	キッセイ薬品工業株式会社				







# ● 栄養補助飲料

2016年7月現在



低リン・低カリウム組成の栄養補助飲料がおすすめです。栄養補助飲料は、エネルギーやたんぱく質などの栄養素を効率的に補給できます。災害時に不足しやすい水溶性ビタミンも含まれています。

商品名	低リン・低カリウム リーナレンMP	低リン・低カリウム レナジーU	明治メイバランス Miniカップ	テルミールミニ スープ
				
味	コーヒー	バニラ風味	8種類 (ストロベリー・バナナ味など)	鰹和風だし トマトスープ
栄養成分	1本(125ml) ※1	1本(200ml) ※2	1本(125ml) ※1	1本(125ml) ※3
エネルギー (Kcal)	200	300	200	200
たんぱく質 (g)	7.0	9.8	7.5	7.3
カリウム (mg)	60	235	120-200	100
リン (mg)	70	120	170	80
食塩相当量 (g)	0.3	0.88	0.28-0.46	0.53
水分 (g)	93.6	153	93.6-94.0	94
販売元	株式会社 明治	株式会社クリニコ	株式会社 明治	株式会社 テルモ

# ●減塩タイプのレトルト食品(ゆめシリーズ) ~ 1食の組み合わせ 例 ~

1食 当たりエネルギー600Kcal前後に調整しています。



エネルギー	675Kcal	カリウム	198mg
水分	327.2g	リン	184mg
たんぱく質	15.9g	食塩相当量	1.3g
脂質	13.4g		



エネルギー	637Kcal	カリウム	249mg
水分	323.7g	リン	182mg
たんぱく質	17.2g	食塩相当量	1.4g
脂質	16.3g		



エネルギー	649Kcal	カリウム	177mg
水分	344.6g	リン	204mg
たんぱく質	17.0g	食塩相当量	1.6g
脂質	14.5g		



エネルギー	636Kcal	カリウム	198mg
水分	327.2g	リン	184mg
たんぱく質	17.2g	食塩相当量	1.3g
脂質	13.4g		



エネルギー	630Kcal	カリウム	180mg
水分	338.2g	リン	168mg
たんぱく質	17.2g	食塩相当量	1.4g
脂質	13.4g		



エネルギー	621Kcal	カリウム	222mg
水分	338.4g	リン	181mg
たんぱく質	17.2g	食塩相当量	1.6g
脂質	17.2g		



●減塩タイプのレトルト食品(プロチョイスシリーズ) ~ 1食の組み合わせ 例 ~

1食当たり、エネルギー600Kcal前後に調整しています。



エネルギー 646Kcal カリウム 305mg  
水分 345.6g リン 209mg  
たんぱく質 16.5g 食塩相当量 1.3g  
脂質 16.0g



エネルギー 690Kcal カリウム 427mg  
水分 322.6g リン 215mg  
たんぱく質 16.5g 食塩相当量 1.2g  
脂質 15.7g



エネルギー 670Kcal カリウム 434mg  
水分 336.3g リン 215mg  
たんぱく質 15.5g 食塩相当量 1.2g  
脂質 22.6g



エネルギー 687Kcal カリウム 347mg  
水分 331.6g リン 196mg  
たんぱく質 16.5g 食塩相当量 1.3g  
脂質 6.3g



エネルギー 648Kcal カリウム 435mg  
水分 329.6g リン 205mg  
たんぱく質 17.1g 食塩相当量 1.3g  
脂質 11.5g








エネルギー 648Kcal カリウム 300mg  
水分 321.9g リン 224mg  
たんぱく質 16.5g 食塩相当量 1.2g  
脂質 18.0g

# ●市販の缶詰 いろいろ

2016年7月現在



市販の缶詰は、販売元によって、賞味期限や食塩含有量が異なります。栄養成分表示等を確認にして、食塩含有量の少ないものを選びましょう。下記は、食塩2.0g以下の缶詰例です。一般に缶詰の賞味期限は、1～2年程度です。

商品名	ツナフレーク	さば水煮	さば味噌煮	さんま蒲焼	やきとり(たれ)
					
栄養成分	1缶(70g)	1缶(180g)	1缶(180g)	1缶(100g)	1缶(60g)
エネルギー※1 (Kcal)	110	275	384	253	116
たんぱく質※1 (g)	11.1	29.2	29	15.9	10.6
カリウム※2 (mg)	161	468	450	250	120
リン※2 (mg)	112	342	450	260	45
食塩相当量※1 (g)	1.0	1.5	1.6	1.7	0.7
販売元	マルハニチロ株式会社				

※1 マルハニチロホームページの商品情報・栄養成分表より引用

※2 七訂 食品成分表 2016(女子栄養大学出版部)より算出

# ●少し多めに備蓄しておく便利な市販食品

調理別に表示しました。  
買い物に行けない時、便利！



## そのまま食べられる

## 温める・お湯が必要

## 簡単な調理が必要

### 主食グループ



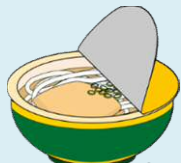
クラッカー ビスケット  
バランス栄養食(カロリーメイトなど)



アルファ米(水または湯)



レトルトごはん



減塩タイプあり  
→汁は残したい

カップ麺



無洗米



もち



麩・油麩



パスタ 小麦粉



ホットケーキ粉など

### 主菜グループ



### 副菜グループ

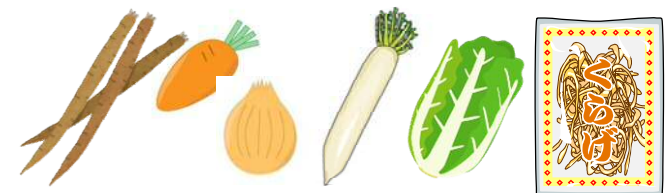


レトルト食品(減塩タイプ)  
※食塩2g以下がお薦め

### 調味料



日持ちのする野菜、乾物



白菜・大根・人参・玉ねぎなど



# ●市販の栄養補助食品（バランス栄養食）

2016年7月現在

下記は、市販されている栄養補助食品例です。エネルギーおよび各栄養素をバランスよく摂取できます。しかし、カリウムやリン（無機リンも含む）の調整をしていない商品が多いので、選ぶ場合には注意が必要です。必ず、栄養成分表示を確認して選びましょう。






商品名	カロリーメイト	カロリーメイト	クリーム玄米ブラン	スローバー
				
味	チョコレート味	フルーツ味	ブルーベリー メイプル クリームチーズ	チョコレート チョコバナナ メープルナッツ
栄養成分	1袋(2本当たり)※1	1袋(2本当たり)※1	1袋2枚当たり※2	1本当たり※3
エネルギー (Kcal)	200	200	174	188
たんぱく質 (g)	4.3	4.1	2.1	2.2
カリウム (mg)	85	50	未測定	未測定
リン (mg)	45	40	未測定	未測定
食塩相当量 (g)	0.4	0.4	0.2	0.1
販売元	大塚製薬株式会社		アサヒフードアンドヘルスケア株式会社	株式会社ブルボン

# ●低リン乳・低カリウム野菜ジュース など

2016年7月現在



低リン乳は、市販牛乳に比べ、リン50%減、カリウム25%減になっています。  
 低カリウム野菜ジュースは、市販品に比べ、カリウム95%以上減になっています。

商品名	低リン乳	カロリーミックス ジュース	低カリウム 飲む緑黄色野菜&フルーツ	低カリウム 飲むりんご
				
味	牛乳	りんご・みかん パイナップル ピーチ・マスカット	野菜ジュース	りんご
栄養成分	1本(125ml)※1	1本(125ml)※2	1本(125ml)※3	1本(125ml)※3
エネルギー (Kcal)	80	160	53	65
たんぱく質 (g)	4.1	0	0	0
カリウム (mg)	145	8-28	0-14	0-6
リン (mg)	58	2-7	15	7
食塩相当量 (g)	0.2	0	未測定	未測定
水分 (g)	未測定	101.3	116.6	115.0
販売元	株式会社いかるが牛乳	日清オイリオグループ 株式会社	株式会社 明治	

Q 当時(東日本大震災2011.3.11)は、寒くて温かいものが食べたかった・・・  
熱源がなくても、温かいものを食べられる方法は？



A 発熱セットを準備しておくで、火を使わなくても温かい食事が食べられます。

## 発熱セットとは・・・



専用の袋に発熱材(①発熱溶液、②発熱剤)をいれ、化学反応により発熱するものです。30分程度で温まります。

火災の心配は、ありませんが、加熱後の溶液によるやけどには、十分な注意が必要です。

購入方法: 主に通信販売(インターネット)  
購入先は、“発熱セット”で検索して調べましょう。

## 発熱セット



参考商品  
ホリカフーズ株式会社

# 発熱セットの使い方

**温め方は簡単!** どこでも簡単に温めて食べることができます。

**1**

外袋のチャックを開け、食品及び発熱剤等の添付品を袋から取り出します。



**2**

発熱剤の袋より発熱剤を取り出します。発熱剤の両端を外袋底部の赤印にあわせて置いてください。



**3**

発熱剤の上に食品を「たて」に並べて置いてください。



**4**

発熱溶液の袋を開封し、外袋の中に注ぎます。反応が始まりますので直ちにチャックを閉めてください。



**5**

約20分間蒸気が発生します。その後10分間蒸らしてください。(袋の上部の穴から出る高温の蒸気に注意してください。)



**6**

食品は熱くなっていますので、紙ナプキン等を使用して取り出してください。(ヤケドに充分注意してください。)



**ご使用後の処分について** ●発熱剤の主成分はアルミニウムです。使用済みの発熱剤は十分に温度が下がってから、各地域のごみ分別規定に従い、使い捨てカイロと同様の扱いで処分してください。

ホリカフーズ株式会社HPより引用

## 上手な盛りつけ方



温めたご飯を片側に寄せて、カレーをいれるとこぼれません。





万が一の時のために・・・  
すぐに持ち出せるよう、リュックに準備しておく心安心です。

## 一次持ち出し

災害時にすぐに持ち出せるようにリュックに入れて準備しておきましょう。目安は3食分です。

## 二次持ち出し

残りの備蓄食品は、自宅の台所などすぐにとりだしやすい場所に準備しておきましょう。



# 一次持ち出し

## リュックに入りたいもの

### 3食分の非常食 例



リュックに入れるとこんな感じになります。



- ①レトルトご飯
- ②レトルト惣菜(減塩)
- ③発熱セット
- ④腎不全用  
栄養補助飲料  
×各3食分
- ⑤水

※『重い』と感じる場合は、  
1~2食分に減らしましょう!!

※ ディスポ食器・ウエットティッシュがあるとさらに便利です。

**Q** 備蓄食品の保管って難しいね。  
賞味期限をきらさない備蓄方法を教えてください。

せっかく備蓄してたのに  
賞味期限がきれちゃった



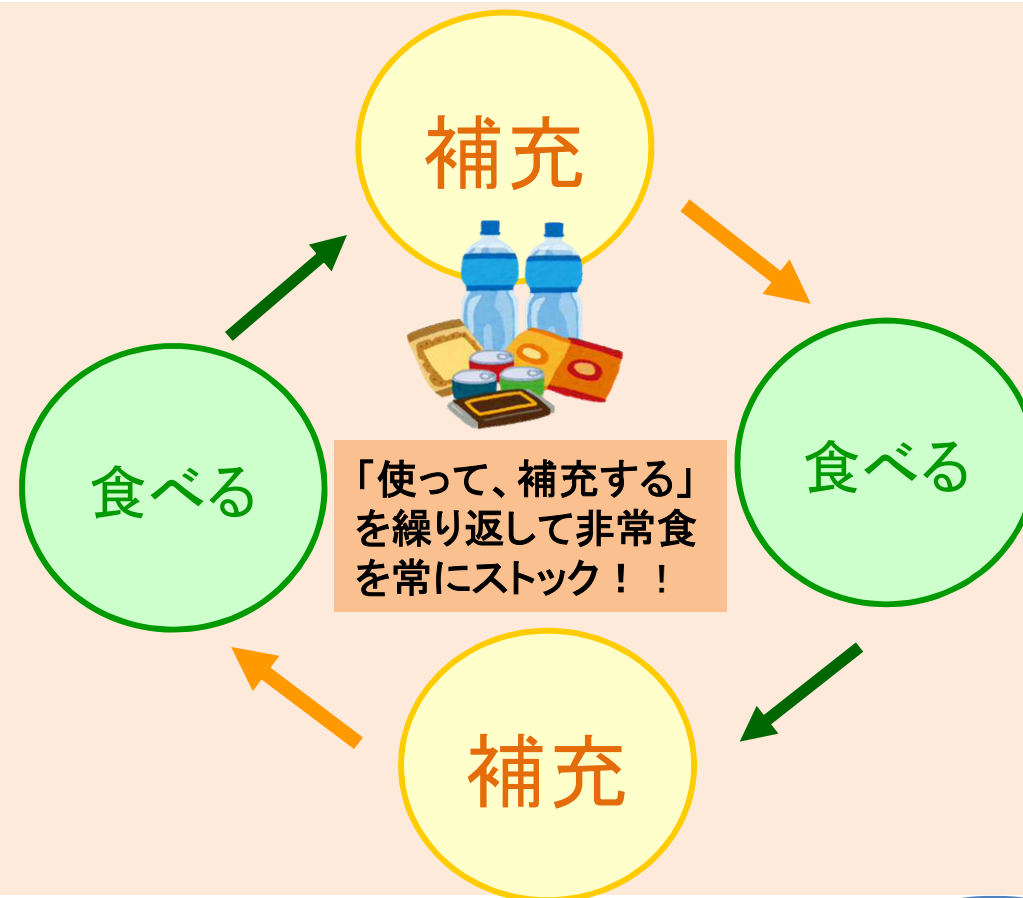
**A** “ローリングストック法”がおすすめです！

## ローリングストック法とは？

日常、使用している食品を少し多く備蓄して、「使って、補充する」を繰り返す方法です。

減塩タイプのレトルト食品は、買い物や料理ができない時に活用できます。栄養補助飲料は、食欲不振時の栄養補給に役立ちます。

減塩タイプのレトルト食品や栄養補助飲料などを常に備蓄して、日常生活で活用されることをお勧めします。



●●● 災害時の食事管理のポイント ●●●

# 2. 減塩

水分コントロールのために最重要!!

1日の食塩目標量は、6g未満です。

平時の備え



Step1 日頃から始めよう!! 塩ECO生活

Step2 減塩調味料(食品)の備蓄

Step3 塩ECO 調味料の備蓄

1日の食塩目標量が6g未満ってことは、1食の食塩目標量は2g以内だね。  
 醤油や味噌には、食塩がどのくらい含まれているのかな？



小さじ1杯の醤油には、食塩1gが含まれています。醤油や味噌は、食塩が多い調味料として有名ですね。図1は、食塩1gを含む調味料例です。調味料に含まれる食塩量を知ることは、塩ECO生活を始めるために大切です。

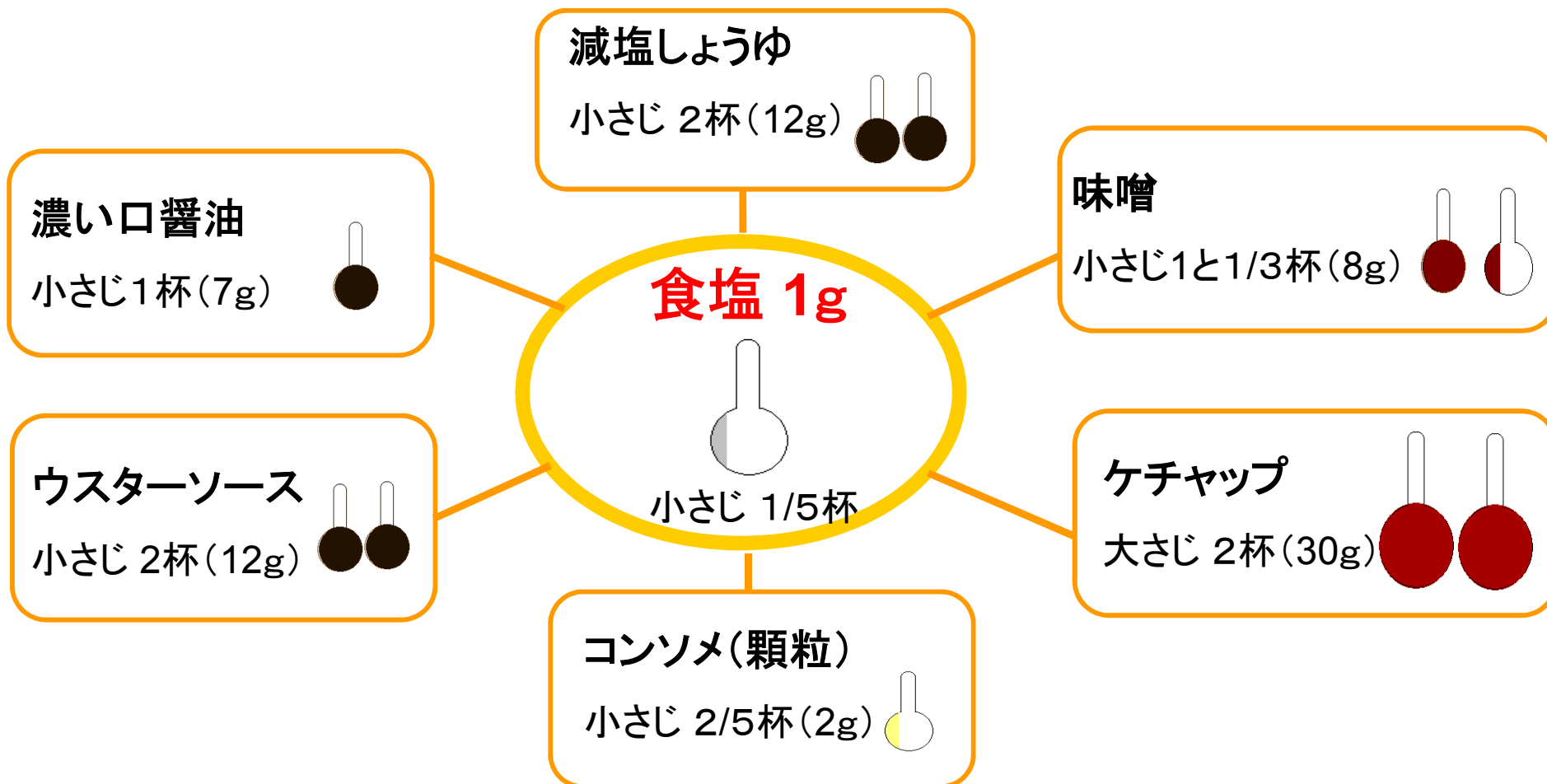


図1 食塩1gを含む調味料いろいろ

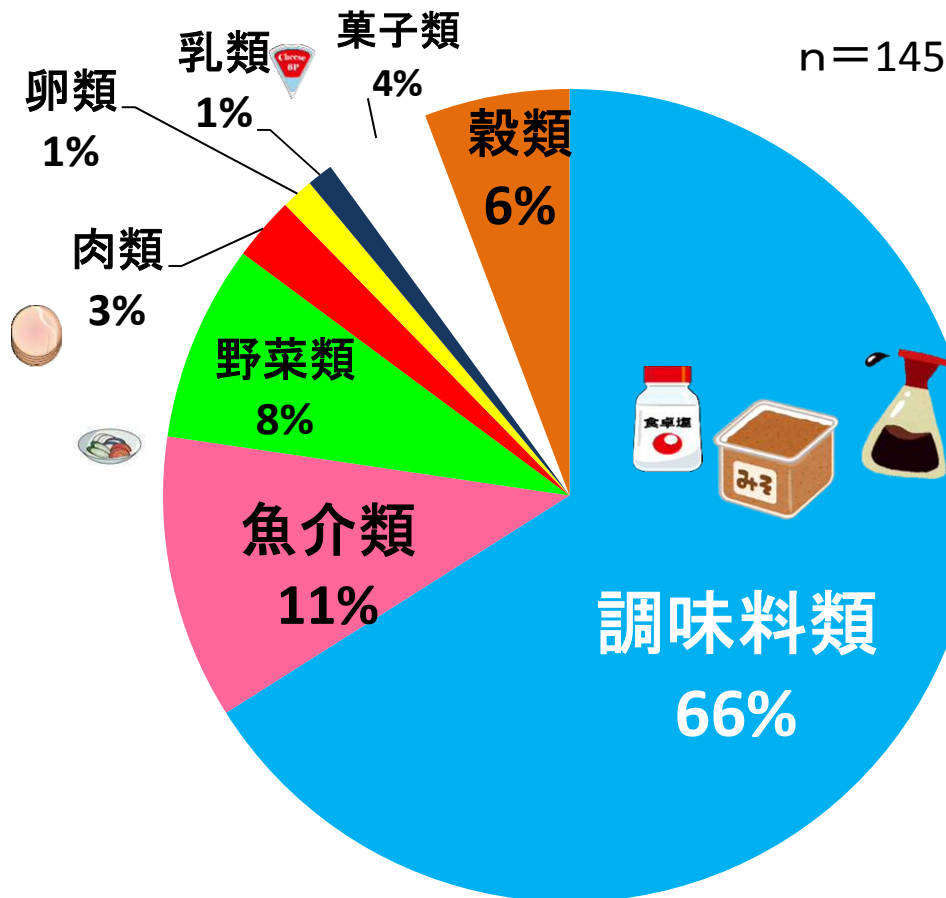


Q 減塩習慣を身につけるって難しい・・・  
簡単に減塩できる方法はないかな？



## 食塩の供給源

～外来透析患者の食生活調査(2007)より～



A 食塩摂取量の66%を調味料から摂っています。

### 減塩調味料&だし



減塩調味料に変更するだけで、調味料由来の食塩摂取量を半分に減らせます。

調査対象者: 外来透析患者(仙台・川平)  
調査方法: 簡易型自記式食事歴法質問票(2007)



# 塩ECO生活のポイント 日常生活編 ～おいしく食べて減塩習慣～

## 毎食、塩味以外の味を取り入れたい!!

**旨味**  
鰹だし、ブイヨン




だしの旨みでおいしく食べる




昆布だしはカリウムが多いので注意

**香味**  
香辛料  
香味野菜など



香辛料(カレー粉、胡椒、山椒、わさびなど)や香味野菜(紫蘇、生姜、葱など)で味にアクセント!!

**酸味**  
酢、レモン、ドレッシング



酢(穀物酢、ゆず酢など)やドレッシングなどで、酸味を効かせてさっぱりと!!

## 減塩タイプの調味料を活用したい!!







減塩タイプの調味料を使うだけで、食塩摂取量を減らせます。(※同量を使用した場合)

減塩調味料いろいろ



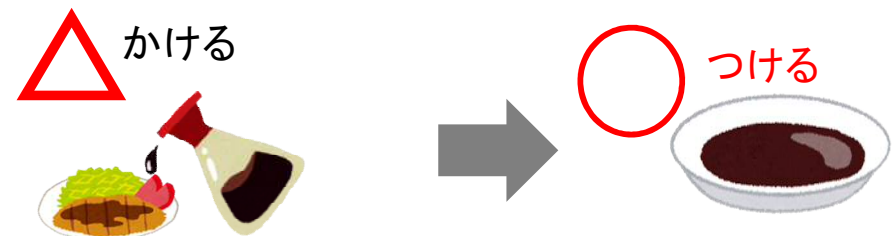
減塩調味料の食塩は市販調味料の50%以下

## 漬物や加工食品の摂りすぎに注意!!

 たくあん 2枚 食塩0.6g	 梅干 1個 食塩2.2g	 ロースハム1枚 食塩0.4g
 笹かまぼこ1枚 食塩1.8g	 アジの開き1枚 食塩1.4g	 スライスチーズ1枚 食塩0.5g

## 「かける」より「つける」がお薦め!!

かけすぎる心配がありません



※ かける場合は、料理の味を確かめてからにしましょう。


※ 少しずつ、薄味に慣れることも大切です。

# 塩ECO生活のポイント 外食・中食編 ～メニュー選び&食べ方の工夫～

## 外食 定食メニューがお薦めです

丼物に比べ、定食は、食塩量の調節(減塩)がしやすいメニューです。

× かけ醤油



みそ汁を残すと  
食塩1.5g減

漬物を残すと  
食塩0.6g減

1人前 食塩6.1g

## 麺類 「天ぷらそば」より「天ざる」



食塩5.2g < 食塩2.7g

汁を飲まないと・・・  
食塩約2g減!

後で喉が渇くのも辛いので・・・  
汁は、お味見程度にして、残したい



## 中食 栄養成分表示を参考に 食塩の少ないメニューを選ぶ

食塩の多い梅干や漬物は残しましょう

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	00kcal
たんぱく質	00g
脂質	00g
炭水化物	00g
ナトリウム	00mg



梅干を残すと  
食塩2.2g減

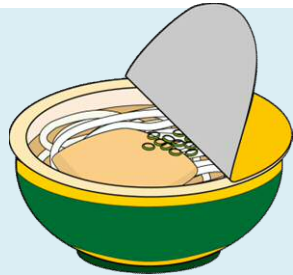
## 調味料

- ・ 弁当についている醤油やソースは、なるべく使わない。
- ・ My減塩醤油を持ち歩くのもお薦めです。



調理済み  
食品

栄養成分表示を確認して選びましょう



食塩 (NaCl) ≠ ナトリウム (Na)

食塩 1g = ナトリウム約400mg

☆ 計算方法をマスターしましょう!

食塩相当量 (g) の計算式

= ナトリウム量 (mg) ÷ 400mg

《計算例》

食塩相当量

$$1800_{\text{mg}} \div 400 = \underline{\underline{4.5\text{g}}}$$

栄養成分表示 1食(75gあたり)

エネルギー ..... 350kcal

たんぱく質 ..... 9.0g

脂質 ..... 14.0g

炭水化物 ..... 45.5g

ナトリウム ..... 1800mg



(食塩相当量4.5g)

## ●減塩タイプの調味料 例

2016年7月現在



減塩調味料は市販の調味料の50%以下に調整されています。小袋タイプのものは使い切りで使用でき、使用量も把握しやすいのでお勧めです。賞味期限は、製造日から1年間です。

商品名	げんたつゆ	げんたぽん酢	減塩しょうゆ	減塩みそ	塩分77%カットのだしの素
					
栄養成分	大さじ1杯(15g)※1	大さじ1杯(15g)※1	1袋(15ml)※2	大さじ1杯(16g)※3	小さじ1杯(4g)※4
エネルギー	18 kcal	9 kcal	4 kcal	33 kcal	14 Kcal
食塩相当量	1.5 g	0.6 g	0.25 g	0.9 g	0.4 g
販売元	キッセイ薬品工業株式会社		キッコーマン食品株式会社	マルサンアイ株式会社	株式会社シマヤ

## ● 減塩タイプの佃煮など

2016年7月現在

減塩タイプのごはんがすすむ1品(梅干し、佃煮など)を利用すると、食塩の摂りすぎを心配せず、ごはんをおいしく召し上がられます。下記の表を参考に、お好みのものを選んでみてください。



商品名	レナケアー ねり梅	たいみそ	ジャネフ 減塩のり佃煮 (鉄分入り)	ごはんにあうソース たまご風味	ごはんにあうソース 明太風味
					
栄養成分	1本(6g)※1	1本(8g)※2	1袋(5g)※3	1袋(10g) ※3	1袋(10g) ※3
エネルギー	3 kcal	22 kcal	5 kcal	60 kcal	60 kcal
食塩相当量	0.3 g	0.3 g	0.1 g	0.4 g	0.3 g
販売元	日清オイリオグループ 株式会社	三島食品 株式会社	キューピー株式会社		



# ●市販の調味料いろいろ ①

2016年7月現在



ドレッシングは酢をベースに作られているので、醤油や味噌より食塩量が少ないです。ノンオイルタイプ以外のドレッシングは、エネルギー補給にも適しています。

商品名	深煎りごまドレッシング	1000アイランドドレッシング	シーザーサラダドレッシング	ジャネフノンオイルドレッシング和風	マヨネーズ
					
栄養成分	大さじ1杯(15g)	大さじ1杯(15g)	大さじ1杯(15g)	大さじ1杯(15g)	大さじ1杯(15g)
エネルギー	59 kcal	49 kcal	70 kcal	3 kcal	100 kcal
食塩相当量	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.5 g	0.3 g
販売元	キューピー株式会社				

## ●市販の調味料いろいろ ②

2016年7月現在



ソースやケチャップは醤油や味噌に比べて食塩量が少ないです。  
穀物酢やぽん酢は食塩が含まれていませんが、カンタン酢などの調味酢は食塩が含まれているので栄養成分表示を参考にして選ぶようにしましょう。

商品名	ブルドック 塩分50%カット 中濃ソース	カゴメ トマトケチャップ	ミツカン 穀物酢	ミツカン やさしいお酢	ぽん酢
					
栄養成分	大さじ1杯(15g)※1	大さじ1杯(15g)※2	大さじ1杯(15g)※3	大さじ1杯(15g)※3	大さじ1杯(15g)※3
エネルギー	25 kcal	18 kcal	4 kcal	10 kcal	3 Kcal
食塩相当量	0.4 g	0.5 g	0 g	0.4 g	0 g
販売元	ブルドックソース 株式会社	カゴメ株式会社	株式会社ミツカン		

●●● 災害時の食事管理のポイント ●●●

# 3. カリウムの多い食品に注意

高カリウム血症による心臓障害を防ぐために重要！！

平時の備え



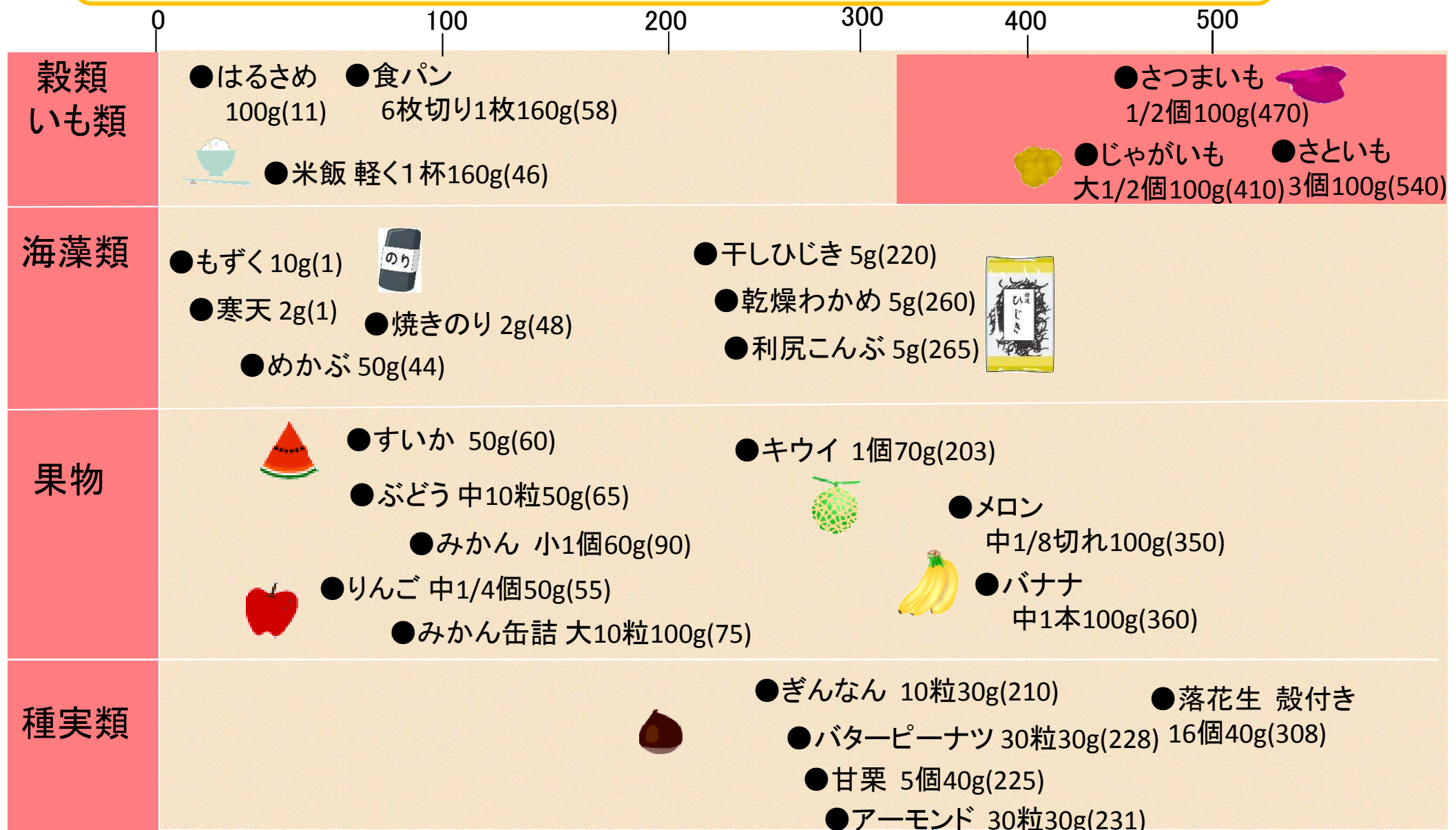
**Step1** カリウムを多く含む食品について知る

**Step2** 食べ方の代替方法を知る



# ●カリウムを多く含む食品～主な食品のカリウム含有量(常用量あたり)～

1食のカリウム摂取量は1食600mgが目安です。乾物やピーナッツ、甘栗などにもカリウムが多く含まれているので注意が必要です。











● 支援物資として配られたカリウムの多い食品 例

2016年7月現在

1食のカリウム摂取量は600mg程度にしたい！

トマトジュース1本あたり520mgのカリウムを含んでいます。  
干し柿は乾燥して水分が少なくなっているため、少量だから大丈夫と誤解しがちです。



商品名	トマトジュース	野菜ジュース	バナナ	さつまいも	干し柿	ミックスナッツ
						
栄養成分	1本(200ml)	1本(200ml)	1本(100g)	1/2本(100g)	1個(20g)	片手盛り (約30g)
エネルギー (Kcal)	34	64	86	132	55	172
たんぱく質 (g)	1.4	0.8	1.1	1.2	0.3	6.0
カリウム※ (mg)	520	340	360	470	134	329
リン※ (mg)	36	22	27	46	12	177
食塩相当量 (g)	1.2	0.4	0	0	0g	0.8



支援物資のバナナを食べるかどうか迷ったんだ..



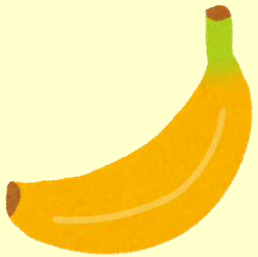
**Q** バナナ1本には、どのくらいのカリウムが含まれているの？



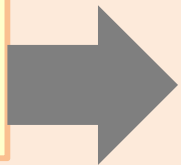
**A** バナナ1本(100g)に360mgのカリウムが含まれています。  
バナナは、カリウムの王様と言われているんですよ。

バナナ1本とクラッカー6枚のエネルギー(Kcal)は同じくらいですが、  
カリウムは、バナナのほうが多いです(クラッカーに含まれるカリウム量の約14倍!!)

バナナ 1本



エネルギー 80Kcal  
たんぱく質 1.1g  
**カリウム 360mg**



商品名	クラッカー	カロリーメイト	リーナレンMP
			
栄養成分	1パック(6枚)	2本(チーズ味)	1本(125ml)
エネルギー (Kcal)	80	200	200
たんぱく質 (g)	2.0	4.2	7.0
カリウム (mg)	26	50	60



命を繋ぐためのエネルギー及び栄養素を補給!!

## 食べる

ごはん1膳  
(150g)



+

漬物・佃煮(減塩)など



1ヶあたりの  
食塩相当量 0.25~0.3g

レトル食品(減塩)

※食塩相当量2g以内のものを選びたい



1袋あたりの  
食塩相当量1.6g程度

カリウム・リンが少ない

エネルギー、たんぱく質が摂れます

## 減塩

水分コントロールのために最重要!!

- ・減塩の漬物やのり佃煮などを利用したごはん中心のお食事がお薦めです。
- ・ごはん1膳(150g)で、エネルギー252kcal、たんぱく質4.5g摂取できます。
- ・日頃からの減塩習慣が非常時に役立ちます。

突然死の原因となる高カリウム血症に注意!!

## カリウム リン

被災後にリンを摂りすぎる可能性は低い?  
カップ麺の摂りすぎには、注意が必要

- ・支援物資のバナナや野菜ジュースに含まれるカリウムの含有量に注意!!



- ・カップ麺などに含まれる無機リンの摂取に注意!!



被災後、カリウム含有量の多い食品の入手は困難でした。



生野菜・果物・芋・海草など



被災後、リン含有量の多い食品の入手は困難でした。



魚・肉・卵・牛乳・乳製品など



# ●●● 防災Q&A ●●●

患者さんから寄せられた質問にお答えします。

1. 避難所の食事&食べ方の工夫

2. レトルト食品(減塩タイプ)等の購入方法

3. 災害時の食中毒予防

4. 食品以外に準備したいもの



**Q** 当時(東日本大震災2011.3.11)の  
避難所の食事内容について教えてください。



カリウムや食塩は、どのくらい含まれていたのだろう？

**A** おにぎり、カップ麺、菓子パン、クラッカーなどが多かったです。  
かまぼこやいちごなどその地域の特産品もありました。  
豚汁やカレーライスなどの提供もあったようです。  
食事に含まれるエネルギーやカリウム、リンについては、  
表1を参考になさってください。



食塩の多いカップ麺や汁ものは、  
食べ方を工夫する必要がありますね。



(表1) 東日本大震災後に提供された食品や炊き出し料理のエネルギーおよび各栄養素

区分	食品名	1ヶ当たりの目安量 (g)	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	水分	食塩相当量		
			(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		
主食	米	おにぎり 塩	100	168	2.5	29	34	60.0	0.5	
		おにぎり 梅 	100	164	3.2	81	45		1.1	
		おにぎり ツナ	105	198	4.2	87	61		1.0	
	パン	あんぱん	115	334	9.3	102	86	35.5	0.7	
		クリームパン	105	320	10.8	126	118	36.0	0.5	
		ロールパン	30	95	3.0	33	29	9.2	0.4	
		クロワッサン	40	179	3.2	36	27	8.0	0.5	
	麺類	やきそば (即席)	170	599	11.0	247	96	16.0	5.3	
		カップラーメン	77	353	10.7	162	92	407.8	4.8	
		うどん (即席)	96	410	10.0	202	26	407.5	5.6	
		そば (即席)	100	464	10.2	210	120	405.0	6.1	
	主菜	魚	魚肉ソーセージ 	95	153	10.9	67	190	62.8	2.0
			笹かまぼこ	50	41	6.4	55	30	38.8	0.8
さば味噌煮缶詰			200	434	32.6	500	500	122.0	2.2	
肉		焼き鳥の缶詰 	80	142	14.7	160	60	49.6	1.8	
乳		プロセスチーズ 	20	68	4.5	12	146	9.0	0.6	
		牛乳 	210	141	6.9	315	195	183.5	0.2	
		ヨーグルト 	100	67	4.3	150	100	82.6	0.2	
炊き出し料理	※豚汁 1杯	200	170	6.3	529	111	298.0	2.2		
	※カレーライス 1人前	200	670	22	756	226	375.0	2.5		

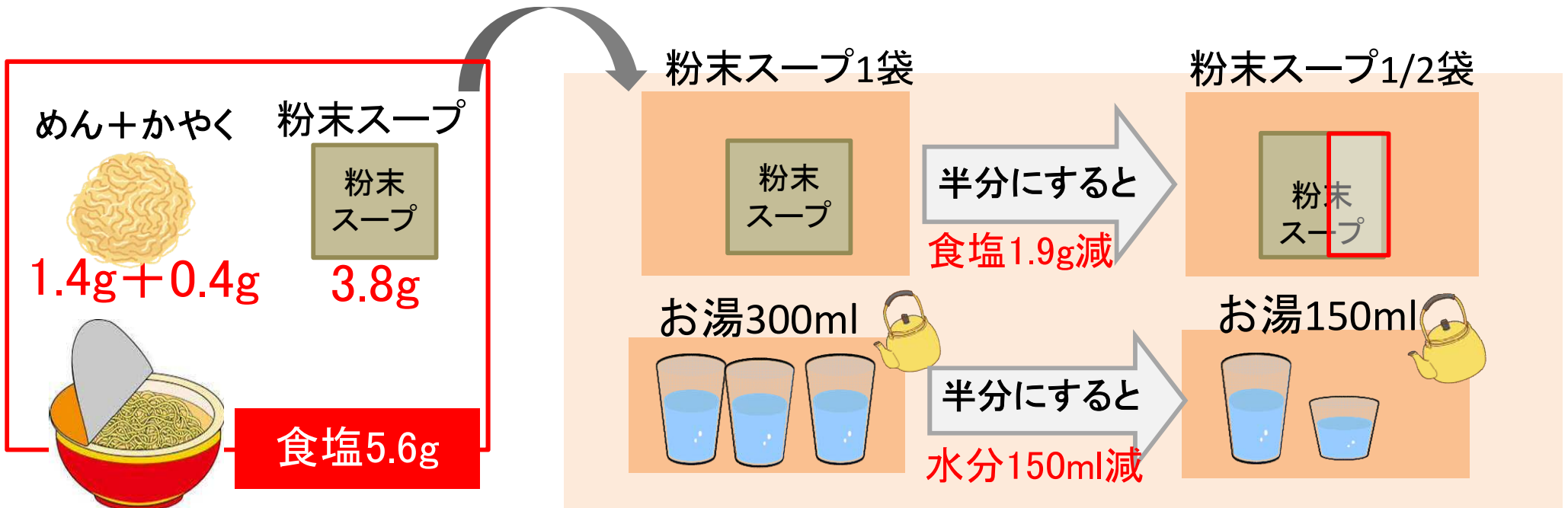


Q 避難所でカップ麺を食べる時の工夫点を教えてください。



A カップ麺に加えるお湯と粉末スープを半分にすると、塩味はそのまま(食塩濃度は同じ)で食塩摂取量を減らせます。東日本大震災当時、下水管が破損したため、スープを残すことを禁じられた避難所もありました。

カップ麺 食塩と水分を通常の半分に減らす工夫 例



**Q** 避難所で豚汁をだしてくれた。透析をしているから水分を控えめにしたかったが、言いだせなかった。工夫があったら教えてください。



**A** 制限内容を記入したマイカードを事前に作っておきましょう。

## マイカードの作り方 例

### 水分制限の場合

**現在、水分制限中!!**

私は、透析療法を行っています。  
医師の指示により、水分制限をしています。

**汁を半分くらいに減らしてください。**



お手数をおかけしますが、よろしくお願いします。

### ポイント

- ・ご自分で厚紙に記入する場合は、マジックで大きく書きましょう。
- ・切り取って、ネームホルダーに入れましょう。



- ・一次持ち出し用のリュックにいれておきましょう。

Q 減塩タイプのレトルト食品や栄養補助飲料の購入先を教えてください。



A 店頭や通信販売で購入できます。



● 取り扱い店舗例（2016年7月現在）

セブン-イレブンJCHO仙台病院店（電話022-727-6210）

※営業時間は、7時～21時。定休日は、なし。

※ その他、ドラッグストア等でも商品を取り扱っている場合があります。  
店舗によって定休日や取り扱っている商品が異なるため、詳細は、お電話にてご確認ください。

● 通信販売先例（2016年7月現在）

ヘルシーネットワーク（電話0120-236-977 初注文専用ダイヤル 0120-918-950）

※電話注文の受け付けは、月～土9時～17時（日曜・祝日は休業日）

※インターネットでも注文可（ヘルシーネットワークで検索）。

※ その他、楽天、ヤフー等のインターネットサイトでも購入できます。


Q 災害時の食中毒対策について教えてください。



A 清潔な水や熱源(電気、ガス)が使用できなくなる災害時は、食中毒のリスクが高くなります。下記は、**食中毒予防の3原則**に基づいた注意点です。



### 食中毒予防の3原則

つけない	ふやさない	やっつける
<p data-bbox="168 774 728 933"><b>手指を清潔にする</b></p> <p data-bbox="145 981 750 1236">調理や食事の前に手洗いでできない場合は、抗菌用ウェットシートやアルコール手指消毒液で除菌しましょう。</p> 	<p data-bbox="884 774 1355 933"><b>食べ物を常温で長時間保存しない</b></p> <p data-bbox="817 981 1422 1300">細菌は人間の体温で最も繁殖しやすくなります。調理済みの食べ物は、取りおきせず、早めに食べきりましょう。</p> 	<p data-bbox="1601 774 1982 933"><b>食品はしっかり加熱する</b></p> <p data-bbox="1489 965 2094 1284">細菌は75℃で1分以上加熱することで死滅します。災害時に調理する際は、しっかり火を通すことが大切です。</p> 












**Q** 食品以外に備えておくべきものを教えてください。



**A** 透析手帳や感染予防のためのマスクなどを備えておきましょう。最低限、備えておくといよいものを下記を参考にしてください。

### 食品以外で備えておくもの

透析手帳 	他施設で緊急透析するために必要な情報となります。
マスク 	感染予防になります。
絆創膏 	大・小の大きさを準備しましょう。
軍手 	作業する時や防寒にも役立ちます
使い捨てカイロ 	寒さ対策に役立ちます。
ウエットティッシュ・ティッシュ	抗菌用のものを選びましょう。 
タオル 	頭を保護したり、防寒対策にも役立ちます。
ポリ袋 	物を運んだり、防水の用途にも使えます。
懐中電灯・電池 	電気がつかない時などに役立ちます。



# おわりに



毎年3月11日になると、支援透析を待つ長蛇の列や空腹で疲れきった患者さん達の苦悶の表情が、食支援を行えなかった無念さとともに思い出されます。

病院栄養士の立場で東日本大震災を経験し、大規模災害時における食支援の限界を痛感致しました。当時、支援透析のため来院された延べ1759名分の非常食を当院に常備することは、不可能と言わざるを得ません。

大規模な災害になればなるほど、個々の病状に応じた食支援が難しくなります。災害時に体調を保ち、命を繋ぐためには、一人ひとりが平時から非常時対策を講じ、準備をしておくことが重要です。

このパンフレットは、透析療法を行っている皆さんが災害時を無事に乗りきってほしいとの願いをこめて作成致しました。「自分の命は自分で守る」という心構えがなによりも大切です。

パンフレットを手にとって頂いた皆さん、さあ、転ばぬ先の杖として、いまずぐ非常時の準備を始めましょう。

2016年7月



独立行政法人 地域医療機能推進機構  
Japan Community Health care Organization : JCHO

仙台病院 栄養管理室長 守屋 淑子  
Sendai Hospital

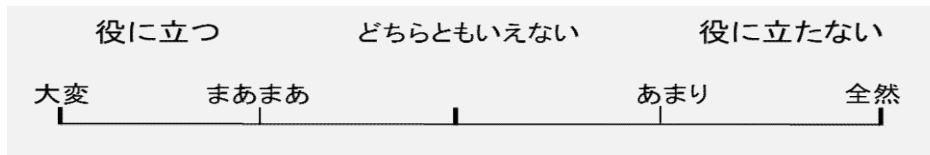
皆さまのご感想や貴重なご意見を伺い、今後の参考にさせて頂きたいと存じます。お手数をおかけ致しますが、アンケートにご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

ご記入後のアンケートは、FAX(栄養管理室直通022-273-3868)、または郵送 (JCHO仙台病院 栄養管理室 ㊦981-8501 仙台市青葉区堤町3-16-1 )にて、ご送付頂ければ幸いに存じます。

## 1. 災害時の食事管理ガイドブック の内容について、当てはまる箇所に○をつけてください

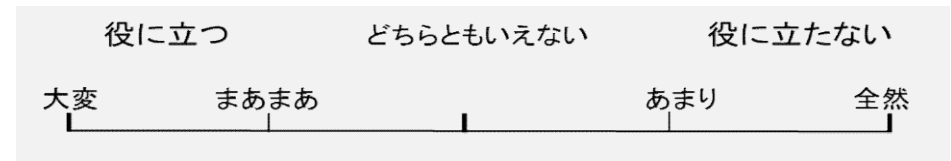
### ● 東日本大震災の経験を振り返る

透析患者さんの体験談、被災後の状況、スタッフのメッセージ

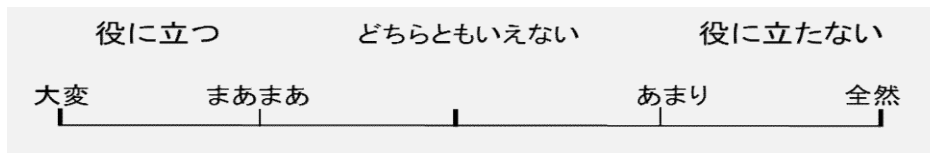


### ● 災害時の食事管理のポイント

食べる、減塩、カリウムの多い食品、まとめ



### ● 防災Q&A



### ● ご回答された方は？

⇒ 患者(ご本人)                      患者(ご家族)

医療従事者                      他[                      ]

## 2. ご感想やご意見をご記入ください

