

～ 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

2025年9月改定



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



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

● 災害時の食事管理のポイント P③

- ・食べる…………… P④ ~ ⑱
- ・減塩…………… P⑱ ~ ⑳
- ・カリウムの多い食品に注意…………… P㉘ ~ ㉛
- ・まとめ…………… P㉜

● 防災Q & A…………… P㉝ ~ ㉞

※ 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

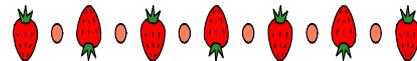
もう3日も透析を受けていないんだ。

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。



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？

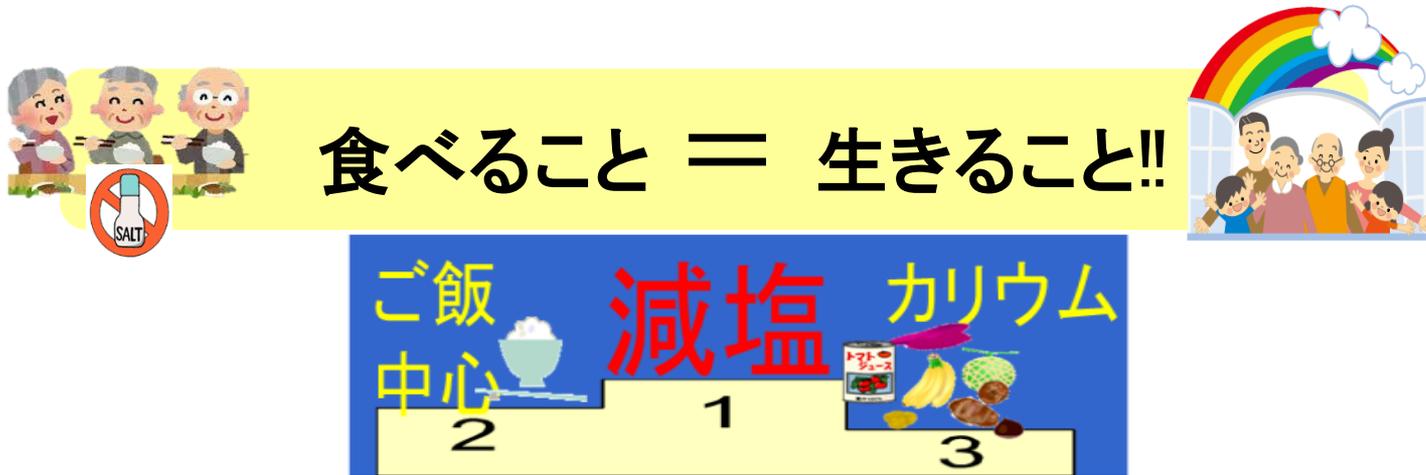
- A. 水分、カリウム、老廃物の除去量が減るため、体重(水分)増加、高カリウム血症、尿毒症症状などによる体調不良を招きやすくなります。被災後の食事管理は、命を繋ぐために重要です。

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。



●●● 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!!



災害時の食事管理のポイント



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(ゆめシリーズ)

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(150g)	1袋(140g)	1袋(130g)
エネルギー (Kcal)	185	162	137	152	127
たんぱく質 (g)	4.1	4.4	3.9	5.7	2.2
カリウム (mg)	182	62	87	120	121
リン (mg)	45	29	47	56	27
食塩相当量 (g)	1.2	1.2	1.0	1.1	1.2
水分 (g)	114.2	121.5	124.2	108.9	105.7
販売元	キッセイ薬品工業株式会社				

2025年9月現在



● 栄養補助飲料

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)	4種類 (麦茶・コーンスープ味など)
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	90
食塩相当量 (g)	0.3	0.88	0.28-0.46	0.25-0.45
水分 (g)	93.6	153	93.6-94.0	94
販売元	株式会社 明治	森永乳業 クリニコ株式会社	株式会社 明治	ニュートリー 株式会社

2025年9月現在

● 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	697Kcal	カリウム	300mg
水分	327.8g	リン	183mg
たんぱく質	15.1g	食塩相当量	1.5g
脂質	15.5g		



エネルギー	664Kcal	カリウム	238mg
水分	322.5g	リン	194mg
たんぱく質	16.7g	食塩相当量	1.4g
脂質	12.6g		



エネルギー	656Kcal	カリウム	289mg
水分	320.9g	リン	208mg
たんぱく質	16.3g	食塩相当量	1.3g
脂質	13.7g		



エネルギー	638Kcal	カリウム	212mg
水分	325.9g	リン	172mg
たんぱく質	14.6g	食塩相当量	1.4g
脂質	15.5g		



エネルギー	639Kcal	カリウム	239mg
水分	319.3g	リン	165mg
たんぱく質	13.2g	食塩相当量	1.5g
脂質	13.0g		



エネルギー	647Kcal	カリウム	217mg
水分	337.8g	リン	179mg
たんぱく質	16.4g	食塩相当量	1.5g
脂質	13.4g		

●市販の缶詰 いろいろ

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(190g)	1缶(190g)	1缶(100g)	1缶(75g)
エネルギー※1 (Kcal)	112	317	440	253	144
たんぱく質※1 (g)	10.9	26.8	27.9	15.9	11.5
カリウム※1 (mg)	176	464	530	212	150※2
リン※1 (mg)	111	452	437	273	56※2
食塩相当量※1 (g)	0.5	1.8	2.2	1.7	1.1
販売元	マルハニチロ株式会社				ホテイフーズ

2025年9月現在



●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



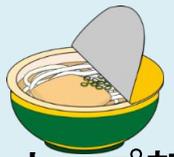
クラッカー ビスケット
バランス栄養食(カロリーメイトなど)



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

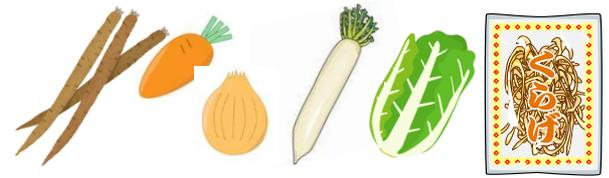


レトルト食品(減塩タイプ)
※食塩2g以下がお薦め

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）

2025年9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 メープル ヨーグルト	チョコレートクッキー バイクドチーズケーキ チョコバナナクッキー
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	174-180	174-192
たんぱく質 (g)	4.3	4.1	3.0-3.3	2.0-2.4
カリウム (mg)	84	62	未測定	未測定
リン (mg)	45	40	未測定	未測定
食塩相当量 (g)	0.41	0.39	0.16-0.20	0.1-0.2
販売元	大塚製薬株式会社		アサヒグループ食品株式会社	株式会社ブルボン

●低リン乳・ビタミン、微量元素強化飲料 など

2025年9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。
他にも、不足しがちな水溶性ビタミンや鉄分、亜鉛等を補給できる飲料があります。

商品名	低リン乳	カロリーミックス ジュース	バイ・クレスBIO(ビオ)	テゾン
				
味	牛乳	りんご・みかん パイナップル ピーチ・マスカット	ラ・フランス・ピーチ キャロット	アップル風味 サワー風味
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)	84	160	90	20
たんぱく質 (g)	4.0	0	0.3	0-1.3
カリウム (mg)	130	8-28	16-89	19.5-42.4
リン (mg)	54	2-7	5-13	3.1-9
食塩相当量 (g)	0.27	0.03-0.05	0.03-0.05	0-0.16
その他	リン50%、 カリウム25%カット	ビタミン8種 鉄・亜鉛を強化	ビタミン、ミネラル、 乳酸菌を配合	カルニチン、 微量ミネラルを配合
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	ニュートリー株式会社	

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、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。

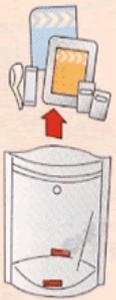


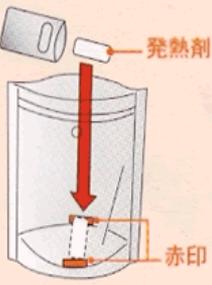
参考商品
ホリカフーズ株式会社

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で安心です。

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

※ 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



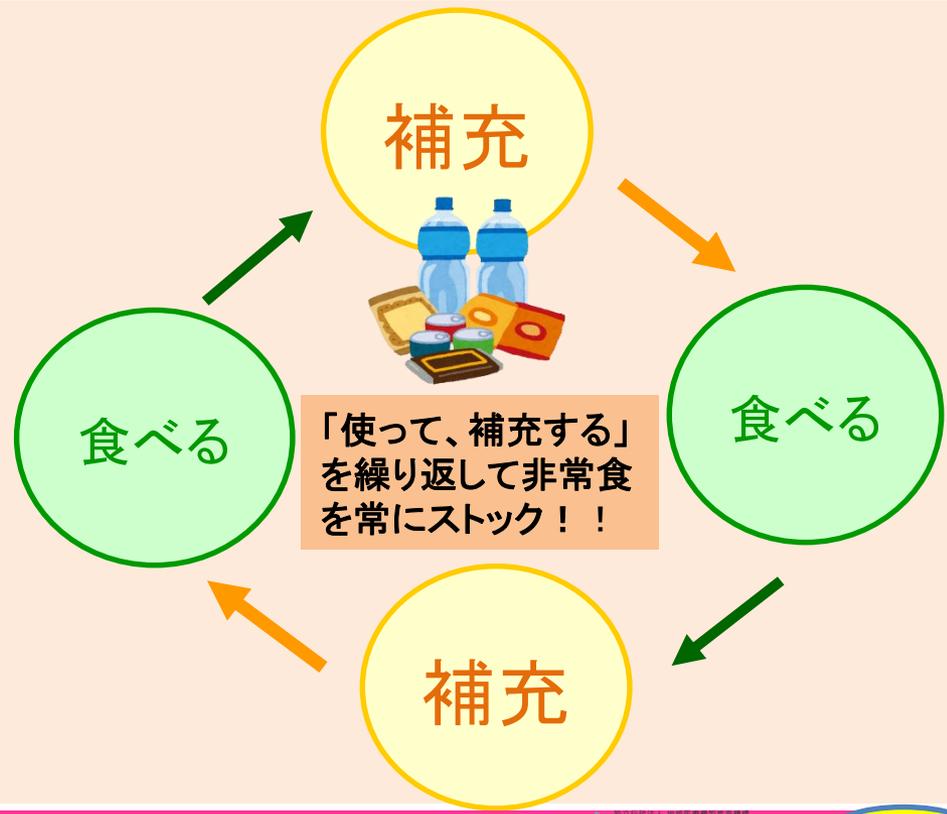
A “ローリングストック法”がお薦めです！

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薦めします。



●●● 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。

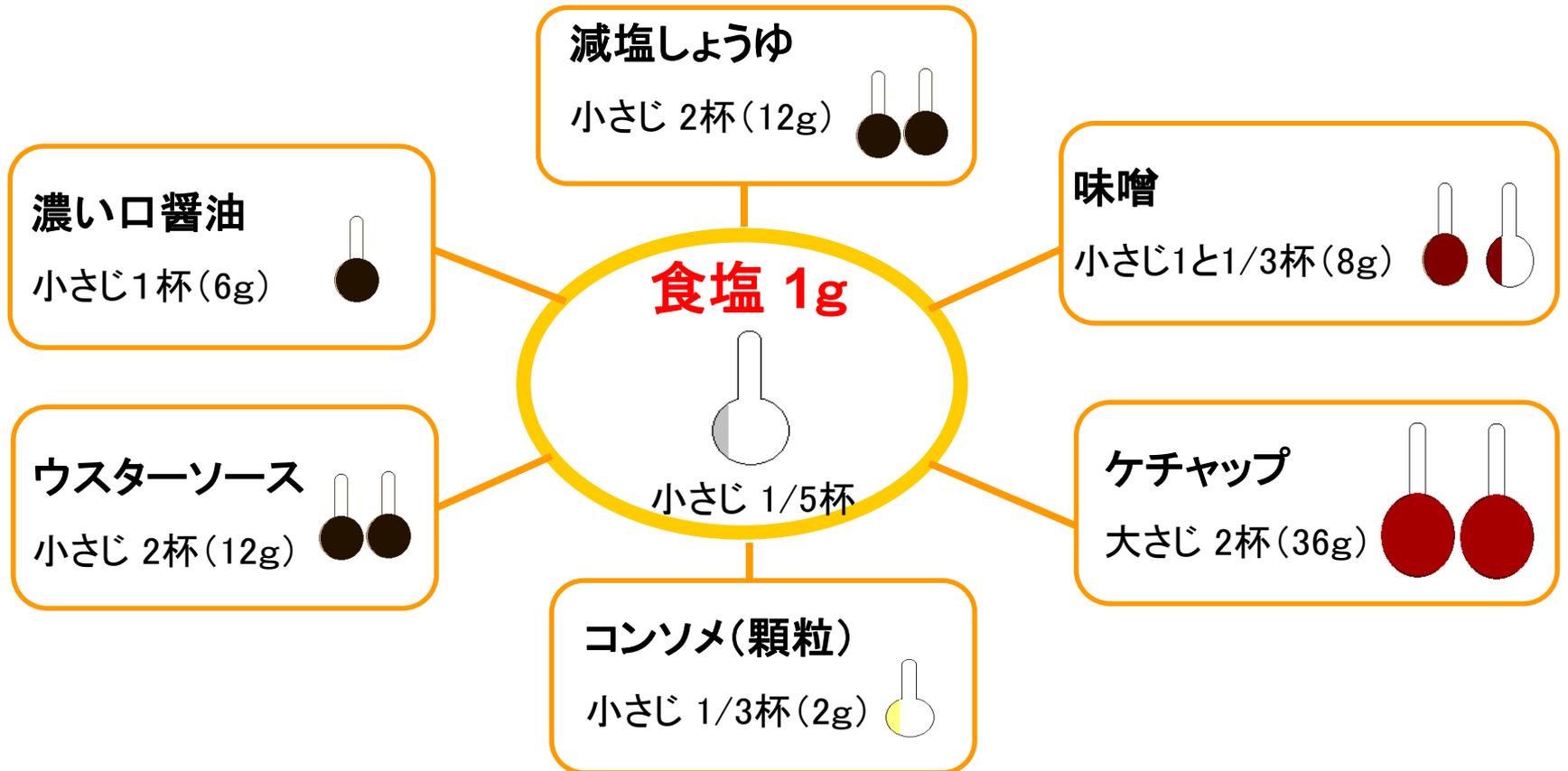


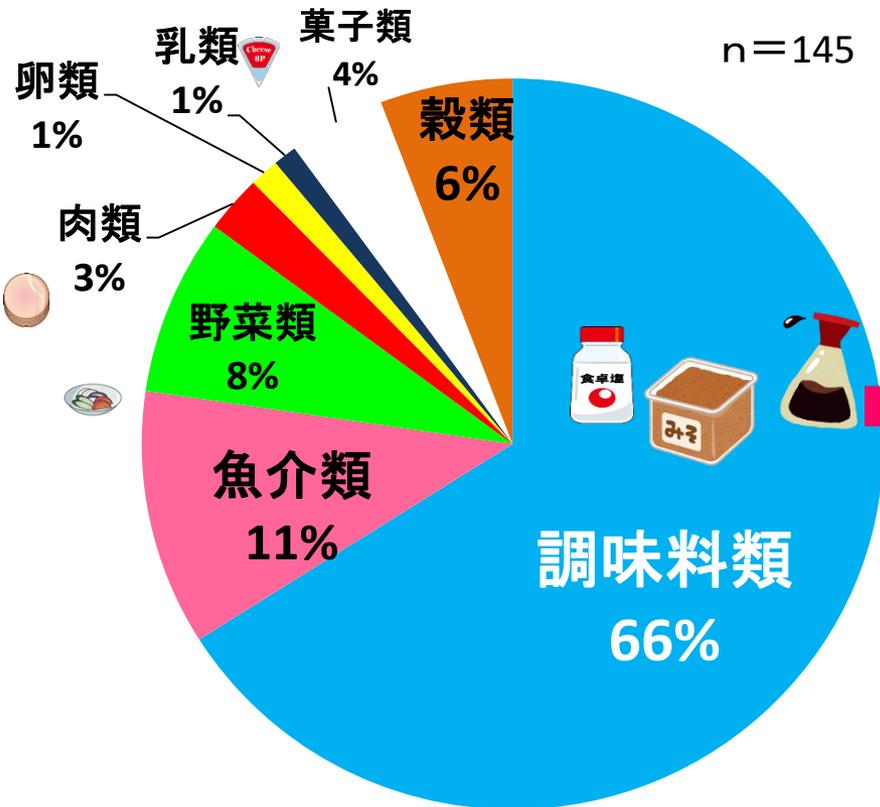
図1 食塩1gを含む調味料いろいろ

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(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!!

酢、レモン、ドレッシング

漬物や加工食品の摂りすぎに注意!!

 たくあん 5枚 食塩1.0g	 梅干 1個 食塩1.8g	 ロースハム1枚 食塩0.2g
 笹かまぼこ1枚 食塩0.6g	 アジの開き1枚 食塩1.4g	 スライスチーズ1枚 食塩0.5g

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)

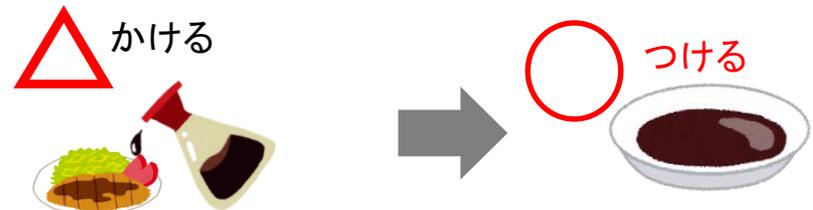
減塩調味料いろいろ



減塩調味料の食塩は市販調味料の50%以下

「かける」より「つける」がおすすめ!!

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2.3g減**

漬物を残すと  **食塩1.9g減**

1人前 食塩5.1g

麺類 「天ぷらそば」より「天ざる」

食塩4.9g < 食塩2.7g

汁を飲まないで・・・

食塩約2.0g減!

後で喉が渴くのも辛いので・・・

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1.8g減**

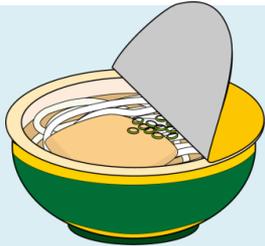
調味料

- ・ 弁当についで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)	

2025年9月現在



● 減塩タイプの調味料 例

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%カットのだしのだしの素
					
栄養成分	大さじ1杯(18g)※1	大さじ1杯(18g)※1	1袋(5ml)※2	大さじ1杯(18g)※3	小さじ1杯(3g)※4
エネルギー	22 kcal	9 kcal	6 kcal	36 kcal	11 Kcal
食塩相当量	1.6 g	0.8 g	0.4 g	1.0 g	0.3 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

2025年9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(7g)※2	1袋(5g)※3	1袋(10g) ※3	1袋(10g) ※3
エネルギー	3 kcal	20 kcal	5 kcal	60 kcal	60 kcal
食塩相当量	0.3 g	0.2 g	0.1 g	0.4 g	0.3 g
販売元	ホリカフーズ株式会社	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

2025年9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	ジャンフノンオイルドレッシング 減塩和風	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	68 kcal	3 kcal	100 kcal
食塩相当量	0.5 g	0.4 g	0.4 g	0.4 g	0.3 g

販売元

キューピー株式会社

栄養成分値: キューピー株式会社のホームページより引用

●市販の調味料いろいろ ②

2025年9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(18g)※1	大さじ1杯(18g)※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	21 kcal	4 kcal	11 kcal	3 Kcal
食塩相当量	0.4 g	0.6 g	0.0 g	0.3 g	0.0 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 Mizkan		

●●● 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！！



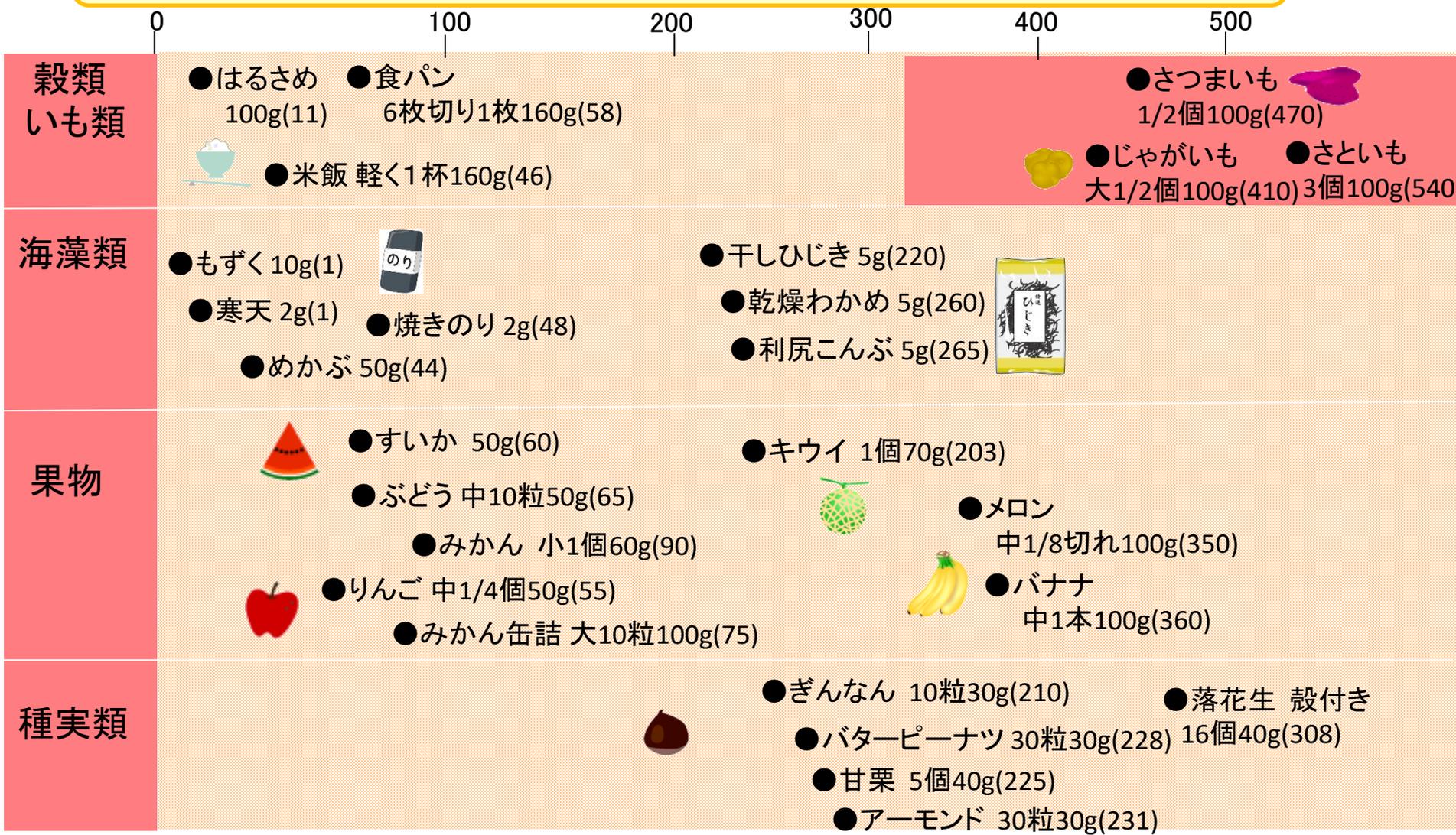
平時の備え

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。



※ ()内の数値がカリウム含有量です【単位:mg】 g数は食べられる部分の重さです。

● 支援物資として配られたカリウムの多い食品 例

2025年9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)	30	42	90	127	55	172
たんぱく質 (g)	1.4	1.6	0.7	0.8	0.2	6.0
カリウム※ (mg)	520	460	360	380	134	329
リン※ (mg)	36	38	27	46	12	177
食塩相当量 (g)	1.2	0	0	0	0	0.8

支援物資のバナナを食べるかどうかわからない...

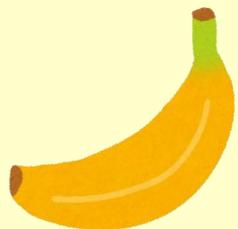
Q バナナ1本には、どのくらいのカリウムが含まれているの？



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、カリウムの王様とされているんですよ。

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 93Kcal
たんぱく質 0.7 g
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
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)	84	200	200
たんぱく質 (g)	1.9	4.2	7.0
カリウム (mg)	28	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

減塩

水分コントロールのために最重要!!

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



レトルト食品(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すすめです。

・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





命を繋ぐためのエネルギー及び栄養素を補給!!

食べる

減塩

水分コントロールのために最重要!!

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



レトルト食品(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

- ・減塩の漬物やのり佃煮などを利用したご飯中心のお食事がおすすめです。
- ・ごはん1膳(150g)で、エネルギー234kcal、たんぱく質3.0g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

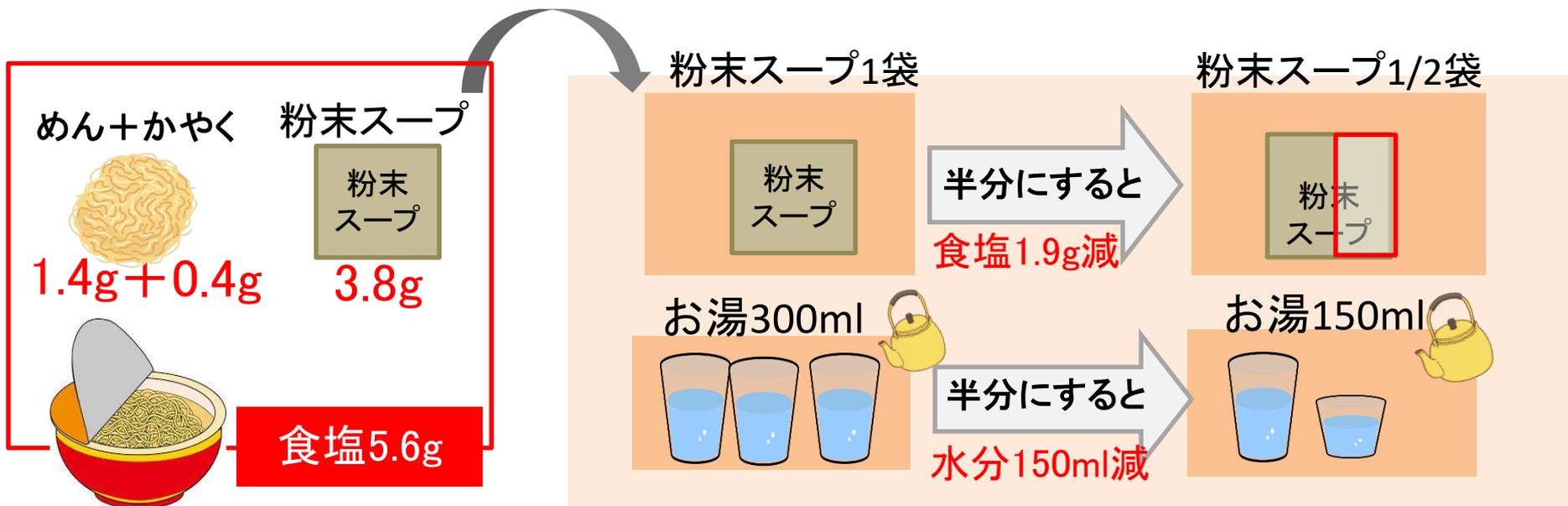
区分	食品名	1ヶ当たりの目安量 (g)	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	水分	食塩相当量		
			(kcal)	(g)	(mg)	(mg)	(g)	(g)		
主食	米	おにぎり 塩	100	156	2.0	29	34	60.0	0.5	
		おにぎり 梅 	100	164	3.2	81	35		1.1	
		おにぎり ツナ	105	198	4.2	87	61		1.0	
	パン	あんぱん	115	334	9.3	102	78	40.8	0.5	
		クリームパン	105	320	10.8	126	116	37.3	0.5	
		ロールパン	30	93	2.6	33	29	9.2	0.4	
		クロワッサン	40	162	2.4	95	26	8.0	0.5	
	麺類	やきそば (即席)	125	579	9.3	247	96	16.0	5.3	
		カップラーメン	77	343	10.6	162	92	407.8	5.1	
		うどん (即席)	96	405	10.6	202	26	407.5	6.1	
		そば (即席)	101	486	11.5	210	120	405.0	6.4	
	主菜	魚	魚肉ソーセージ 	75	119	7.7	53	150	49.6	1.6
			笹かまぼこ	25	26	3.8	25	15	18.2	0.6
さば味噌煮缶詰			200	420	27.2	500	500	122.0	2.2	
肉		焼き鳥の缶詰 	80	142	14.7	160	60	49.6	1.8	
		プロセスチーズ 	15	47	3.2	9	110	6.8	0.4	
乳		牛乳 	210	128	6.3	315	195	183.5	0.2	
		ヨーグルト 	100	65	4.0	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	400	693	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入れておきましょう。

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**（2025年9月現在）

ローソン JCHO仙台病院店（電話 022-378-8320）

※営業時間は、7時～19時（土日祝 8時～17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**（2025年9月現在）

ヘルシーネットワーク（電話 0120-236-977）

※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

手指を清潔にする

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。



ふやさない

食べ物を常温で長時間保存しない

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。



やっつける

食品はしっかり加熱する

細菌は75°C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。



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。

