

災害時における慢性腎臓病患者さんの食事管理

監修

東邦大学医学部腎臓学講座兼任東邦大学医療センター大森病院人工透析室 教授 酒井 謙 先生

●災害発生に伴う栄養問題

大きな災害が発生した避難所生活では飲料水が少なく水分の摂取量が減少することや、トイレに行かなくて済むよう水分の摂取を我慢することなどにより脱水症状が見られます。

脱水症状は、腎臓病を急激に悪化させる要因となるため最も注意が必要です。

また、食料が不足することによるエネルギー不足から腎臓病を悪化させたり、低たんぱく食事療法を行っている場合は、一般の備蓄食によりエネルギー不足を防いでも、たんぱく質や食塩などを摂りすぎてしまうことになります。

以上のことから、慢性腎臓病を考慮した災害用の備蓄食を準備することが必要です。

●食事療法を考慮した災害時に向けた工夫と備え

低たんぱく食事療法を実践されている方の場合、食事療法のために必要な栄養成分を調整した治療用特殊食品をローリングストック*するのが効率的です。賞味期限が近付いたら、普段の食事療法に取り入れて入れ替えることで無駄にせず利用できます。少なくとも3日分の備蓄食が必要です。

〔*ローリングストック:日常的に非常食を食べて、食べたらいきなり買い足すという行為を繰り返し、常に家庭に新しい非常食を備蓄する方法〕

飲料水 :脱水症状は腎臓に大きなダメージを与えます。飲料水は不足しないように多めに備蓄します。

主食 :低たんぱくごはんなどを利用されている方は、在庫量を多くして災害時でも対応できるように準備しておきます。普段利用していない方でも、災害に備えた備蓄を推奨します。また、簡単に調理できる即席めんなどを利用するのも有効です。

副食 :栄養成分がしっかり調整されているレトルト食品は、災害時には非常に有効ですので備蓄しておきます。

デザート:災害時には環境の変化で、食欲が落ちてエネルギー不足になることも予想されます。非常時だからこそ、甘いものやおせんべいなどのおやつを食べて、気分転換をする時間も重要になってきます。たんぱく質や食塩などの栄養成分を調整したおやつも備蓄しておきましょう。

～災害時に治療用特殊食品を使用する上での留意点～

- 備蓄食の他に、飲料水、カセットコンロ・カセットガス、発熱剤、紙皿、スプーン、はし、ラップ類などもご用意ください。
- ガスや電気の供給が止まった場合は、カセットコンロや発熱剤などで湯せんにて温めて召し上がってください。
- エネルギー確保、塩分、水分、カリウム、たんぱく質の制限を継続することを意識した食事を心がけてください。

キッセイヘルスケア通販 慢性腎臓病患者様に災害時用備蓄食のご提案

主食



ゆめごはん1/35トレイ

- たんぱく質が普通のごはんの1/35※
[たんぱく質0.13g/1パック(180g)]。
- カリウム、リンも抑えています。
※日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稻めし 精白米 うるち米」と比較

デザート



カップアガロリー (24個入)

さっぱりした口あたりのゼリー8種×3個の詰め合わせです。

エネルギー150kcal/個を補給できます。

* 消費者庁許可の特別用途食品ではありません。

おかず



ゆめレトルト(ミックス21品セット)

たんぱく質、塩分、リンを調整したおかずをパックにしたレトルト食品です。和・洋・中そしてカレーとバラエティ豊かな全21種が楽しめるお得なセットです。

* 消費者庁許可の特別用途食品ではありません。

栄養成分表

商品名	内容量 (g)	栄養成分値				
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ゆめごはん1/35トレイ	180	299	0.13	0.4	22	0.01
ゆめレトルト (ミックス21品セット)	60~150	68~187	0.8~5.7	19~219	13~70	0.5~1.2
カップアガロリー詰合せ 8種×3個 (24個入)	83	150	0	0~14	0~3	0

「ゆめごはん」は湯せん等で温めて召し上がってください。

「ゆめレトルト」はそのままで食べられますが、温めたほうがよりおいしく食べられます。

* すべて常温保存が可能です。

【通信販売価格】

ゆめごはん1/35トレイ (180g×30食)

6,480円(税込)

ゆめレトルト (ミックス21品セット)

6,150円(税込)

カップアガロリー詰合せ8種×3個 (24個入)

3,240円(税込)

* 商品代金1万円以上:送料無料 商品代金1万円未満:送料500円 (税込み、全国一律)

お電話でご注文下さい **0120-515-260** 受付時間平日9:00~17:00

ご注文からお届けまで1週間程度お時間をいただきます。

