

vol.25 栄養だより

2019.9

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ:災害時、食事はどうする??

備えが一番大切!

★水と食料を最低3日間分準備しましょう!

- 水は飲水用・調理用合わせて1人3ℓ/日は必要です。
- 缶詰(手で開けられるタイプが便利)やレトルト食品(主食・主菜・副菜を揃えること)などを普段から備蓄しておきましょう。今は便利で美味しい非常食が沢山発売されています。1ヵ月に1回非常食ご飯の日を決めておくと、災害時の食事の練習にもなりますし、定期的に保存食を入れ替えることができます。



災害発生4日~7日目

- ★菓子パン、インスタント食品などの支援物資が届きます。
- おにぎりや菓子パンのみの配給が続くこともあります。炭水化物が多く血糖値が上がりやすいため、時間をかけてゆっくり食べることで急激な血糖の上昇を抑えましょう。
- 味付けの缶詰、インスタント食品などの保存食は塩分が多く含まれています。煮汁や汁を残すようにしましょう。



災害発生時~3日目

★生き延びることを第一優先に!

- エネルギー確保が第一です。配給されたものは何でも食べて良いと考え、しっかり食べましょう。
- トイレを我慢しがちですが、エコノミー症候群予防のため水分摂取を心掛けましょう。
- 準備した非常食を役立てましょう。



災害発生8日~1ヵ月

- ★できるだけ普通の生活を取り戻す期間です。
- ライフラインの復旧も進み電気・ガスが使用できると食事の幅も広がります。主食・主菜・副菜が揃ったいつもの食事を心掛けましょう。
- 炊き出しや支援物資が行き届くようになります。適量以上のものは、残すようにしましょう。また、食中毒の恐れがあるので、期限が切れた食品は処分しましょう。



当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は各保険の自己負担に応じた料金が必要となります)



引用:糖尿病災害時サバイバルマニュアル 一般社団法人臨床糖尿病支援ネットワーク