



第3回加納岩糖尿病セミナー

「災害時の食事」



2025/04/16

加納岩総合病院

栄養課 加木 七重

災害時の食事・・・？

- ・今日ご参加の皆さんは、どうしていますか？
- ・患者さんは何を備蓄していますか？
- ・備蓄すべきもの、必要物品のリストアップはしていますか？
- ・平時は？



シックデイと同じ対応

経口薬やインスリンは食事に応じて調整します

→ 食事量が普段通り=投与量も普段通り

シックデイの主治医の指示の確認が必要!

「摂取エネルギー」が普段通りなら、
投与量も普段通り

→ 「普段は何kcal?」



エネルギーの確保が最優先

- ・発災後72時間(3日間)は、命を守るために水分摂取、非常食・配給食品を食べることが大事

※大規模災害発生時には1週間の備蓄が望ましい

- ・配給食品は、炭水化物や塩分が多く、たんぱく質・野菜類が不足しがちなことを想定しておく

エネルギー
確保!



水分はしっかり摂りましょう

避難所ではトイレが不便なため、水分を控えがちです

水分が不足すると便秘や脱水症状をきたし、

血糖の状態が悪くなります

血栓ができたり、詰まったりします

血栓が詰まると脳梗塞、心筋梗塞、エコノミー

クラス症候群などの危険性が出てきます



配給食品は

- ・おにぎり・菓子パン・インスタント麺などが中心です
- ・炭水化物・塩分が多く、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが不足し、バランスが崩れがちになります

避難所での食事は・・・

おにぎり 2個

約400kcal



カップ麺 1個

約400~500kcal



菓子パン 1個

約300~500kcal

缶詰 1個

約250kcal



指示エネルギーは？

普段の食事の指示エネルギーを覚えていないと、避難所で何kcal食べていいのか分かりません

食べ過ぎ・食べなさ過ぎを防いで、可能であればたんぱく質の摂取、減塩にも取り組むためにも主食やおかずの目安量を覚えておきましょう

成分表示確認の習慣化

市販の食品は、栄養成分表示の表示義務があります。

エネルギー・たんぱく質・脂質・炭水化物・

食塩相当量は必ず表示しています

日頃から確認する習慣を

日頃から
表示を確認



食べ方も注意

- ・栄養成分表示に注意して、
できるだけいつもに近づける
- ・野菜やたんぱく質を先に食べ、
主食は後に食べる
- ・麺類の汁は全部飲まない



食形態・食材に配慮が必要な方

乳幼児、ご高齢の方、疾患により食べにくいものがある方、食物アレルギーの方、特定の成分を控えたい方、信仰上の理由など食形態や食材に配慮が必要な方は、災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です

自宅に備蓄する

- ・ライフラインが使えない可能性もある

電気・水・ガスの寸断以外も、道路が使えなくなる可能性もある

食材以外の準備も確認しましょう（熱源、ラップ、トイレトペーパー、簡易トイレなど）

- ・日常的に食べるものを備蓄にする

いつもの食材を備蓄にすれば消費期限切れ防止

食べ慣れている味で食べられる

- ・災害の日に食べてみる

訓練を兼ねて家族で食べる 定期的に食べることで消費期限切れ防止

家族みんなが備蓄場所が分かる



何を備蓄すればいい？

・水

3L×人数×〇日分 大人2人1週間分なら42L=2Lのボトルが21本必要=3.5箱

・主食 米、アルファ米、パン、麺、シリアルなど

米1合で大人2人1食分=1週間なら3150g必要

鍋・コンロ・熱に強いビニール袋で炊飯できれば、鍋を洗う必要がない

・カセットコンロ ボンベ 1人1日1本



何を備蓄すればいい？

たんぱく質・ビタミンの摂取も意識しましょう

・主菜(缶詰、レトルト食品)

人数×3食×〇日分 大人2人の1週間分なら42食分

ツナ・サバなどの魚介類、焼き鳥・照焼などの肉類、カレーや牛丼のレトルトなど

・副菜

まずは普段から野菜を常備し食べましょう 災害時だけ摂取を意識は出来ません

日持ちする野菜を多めに買っておきましょう

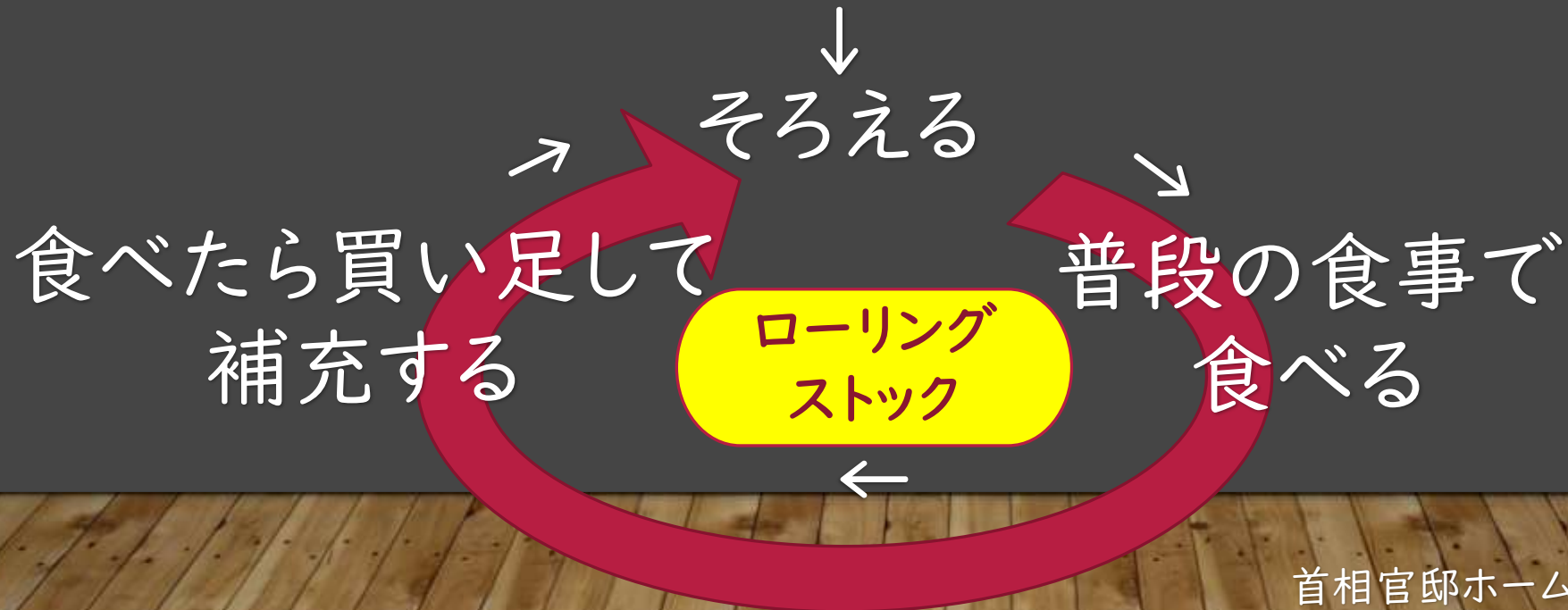
缶入り野菜ジュース・果物缶・ドライフルーツ



何を備蓄すればいい？

そんなに準備できないよ！

- ・まずは普段食べてる物を多めに買う



ありがとうございました

