

災害への備え・秋の食べ物について

9月1日(金)は防災の日です

- 災害時には
- ①透析が数日受けられない
 - ②透析回数、または透析時間が減る
 - ③食料不足、救援物資を利用しなければならない等が想定されます。

災害時の食事 気をつける事

エネルギーの確保
食べずにエネルギー不足になることを避ける

たんぱく質を多く含む食品は控えめにする
たんぱく質を摂り過ぎると尿毒症の症状が現れる

カリウムの多い食品は避ける
カリウムを摂り過ぎると、高カリウム血症の危険性が高まる

飲水量を1日300~400ml+尿量に抑える

いつどこで災害に遭遇するか分かりません。みなさんは非常食を準備されていますか？賞味期限が切れないう定期的に、食料備蓄を利用し補充するローリングストックもおすすめです。

食料備蓄を選ぶポイント

- 減塩に配慮していること
→食塩相当量は1食2g以下が目安です。
- 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勧めです。
- 日常生活でも利用しやすいこと
→体調不良時などの食事にも代用できます。

購入場所やオススメなど、不明な点は管理栄養士までお尋ね下さい♪

“食欲の秋”ですね。美味しい食べ物がたくさん旬を迎えます。カリウム量が高い物も多いです。上手に食事に取り入れましょう！

種実・いも類	重さ(可食部)	カリウム	野菜・きのこ	重さ(可食部)	カリウム
さつまいも(中1/8本)	25g	108mg	南瓜	25g	113mg
栗(2個)	28g	118mg	なす(1本)	60g	132mg
里芋(1/3個)	15g	96mg	かぶ(1/2個)	35g	88mg
じゃが芋(1/5個)	30g	123mg	チンゲン菜(1/2株)	40g	111mg
銀杏(5個)	15g	105mg	ごぼう(1/5本)	35g	102mg
果物	重さ(可食部)	カリウム	にんじん(1/3本)	45g	122mg
梨(1/3個)	85g	119mg	生しいたけ(2個)	30g	101mg
巨峰(10粒)	80g	104mg	まいたけ	30g	99mg
柿(1/3個)	60g	102mg	ぶなしめじ	30g	114mg
干し柿(1個)	18g	121mg			

秋の料理献立例 ~夕食~

主菜 さんま塩焼き

さんま1/2尾 60g
大根(1cm厚さ) 20g
醤油(小匙1/2) 3g
すだち1/2個 15g

副菜 小松菜お浸し

小松菜 60g
カニ水煮缶 20g
醤油(小匙1/2) 3g

副菜 なす肉みそ和え

なす 60g
サラダ油(小匙1弱) 3g
鶏ひき肉 10g
酒(小匙1) 5g
砂糖(小匙2弱) 6g
味噌(小匙1/2) 3g

ご飯の目安量(1食あたり)

2000kcal: 220g 1800kcal: 190g
1600kcal: 160g 1400kcal: 150g

〈なす肉みそ和えレシピ〉

- なすは薄い輪切りにし、フライパンに油を熱してなすを焼き、皿に盛り付ける。
- 同じフライパンにAを入れて肉みそを作り1にのせる。

※ 1600kcalの方の例

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
575kcal	23g	754mg	262mg	1.8g