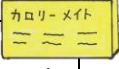
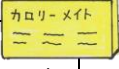






糖尿病患者さんのための防災対策

静岡赤十字病院 栄養課

朝食 備蓄食品の例 1日分 1600kcal たんぱく質 74g

食べる順番	食品名	賞味期限	1人分 - kcal	備考
1	〇ソク ライフ牛乳 (200ml)	3ヶ月	135	常温で保存できますが、賞味期限が短いので注意しましょう
2	缶詰 80g (ツ&J-ソ) 	3年	98	できるだけ野菜が入っているものを選びましょう (塩分 0.7g)
3	加リー-メイト ブロックタイプ 2本 	1年	200	賞味期限3年の非常食用タイプを選びましょう

昼食

1	味噌汁 (インスタント)	1年	39	乾燥野菜などを入れると食物繊維が摂れ、血糖が上がりにくくなります (塩分 1.5g) 
2	缶詰 (鯖水煮 90g)	3年	190	たんぱく質が摂れる鯖缶は塩分が高いものが多いですが、水煮缶は塩分が低いのでお勧めです (塩分 1.2g)
3	アルファ米	5年	370	水を入れると60分でごはんができてあがりやすピラフや五目ご飯などの味付けごはんもあります (ペットボトル保存水とセットで備蓄しておくとお便利です) 

夕食

1	ナッツ類	半年	40	油の代用とします。1食の目安量は40kcalでピーナッツなら7粒、アーモンドなら6粒、クルミなら5粒が適量です。(塩分 0.2g) 食べ過ぎないように注意!
2	野菜ジュース 又は トマトジュース	2年	64	できるだけ果物が入っていないものを選びましょう 塩分が含まれているものがあるので、塩分制限のある場合は注意しましょう(野菜ジュース塩分 0.6g)
3	缶詰 (焼鳥 55g)	3年	150	焼鳥缶や煮魚の缶詰など、たんぱく質が摂れるものを選びましょう(塩分 1.2g)
4	パン缶 (コモパン)	3~5年 (3ヶ月)	350	柔らかく乾パンよりも食べやすいので高齢者にもおすすめです。また、安価なコモパン(賞味期限が3ヶ月)を消費しながら備蓄しておく方法もおすすすめです

1400kcal にする場合=夕食4のパン缶を半分残す

1200kcal にする場合=昼食3のアルファ米を半分+夕食4のパン缶を半分残す

●食事は7日分備蓄しておくことをおすすすめします。

アルファ米・パン缶等は、ホームセンター等で購入できます。

●水は1人1日3L 備蓄しましょう。

●災害時、急激な血糖上昇を抑える食事の摂り方の工夫をしましょう。

- ・食事(特に炭水化物)は一度にたくさん食べずに、少しずつ回数を分けて食べましょう。
- ・よく噛んで時間をかけて食べましょう。
- ・支援物資で提供されるパンを選ぶことができる時は、できるだけ甘いパン以外の油の多いクロワッサンや惣菜パンを選びましょう。
- ・高血圧、腎臓病がある場合、カップ麺の汁等の塩分の高いものはなるべく控えましょう。
- ・血糖値を上げにくい食物繊維やたんぱく質、脂質を先に食べ、ご飯やパンは最後にしましょう。

●避難所では運動不足になりがちですので、できるだけ身体を動かしましょう。

●糖尿病手帳は常に携帯しましょう。

●低血糖や、極度の高血糖になると、糖尿性昏睡や、深刻な事態を引き起こす可能性があります。症状を把握しておくとともに、対処法を自分だけでなく家族や友人にも伝えておきましょう。