



# 備えておきたい災害食

R6年5~6月 大島記念嬉泉病院 栄養科



災害はいつ起きるか分かりません。  
万が一に備え、必要なものを準備しておきましょう。  
今回は、災害時の備蓄食品について詳しく紹介します。

○非常時を乗り切る為に今からできる準備とは？

**備蓄食品**を活用しましょう！

<食事の組み合わせ例>

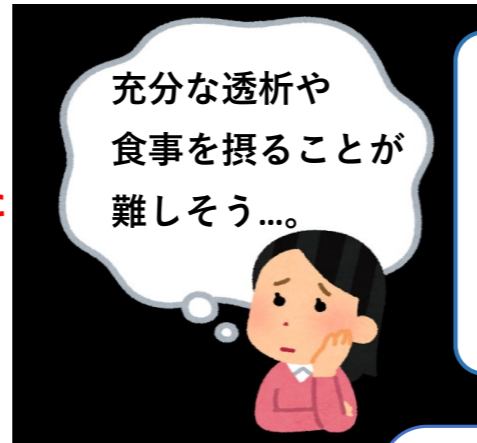
これらを組み合わせて

**最低3日分**用意しまし



○災害時に起こりうる問題とは？

- ・透析が数日間受けられない
- ・透析回数または透析時間が減る
- ・透析は受けられるが、食料が不足した  
救援物資を利用しなければならない



このような理由から、  
水分・塩分・リン・カリウムが十分に管理できません。  
そのため、いつも以上に食事と水分への意識が大切です。

○災害時に想定される食事とは？



- ・塩分やカリウム、リン  
などが多く含まれている  
食品が多い
- ・栄養バランスが取りにくい

○ローリングストックを活用しましょう

**ローリングストック**とは、普段から食べている食品を少し多めに  
買って置き、食べた分だけ新しく買い足していくことで、  
常に一定量の食品を備蓄しておく方法です。

- メリット1 賞味期限が切れる前に食べることができる
- メリット2 非常食（保存食を日常化できる）



買い

## \*栄養クッキー

- ・五大栄養素がバランスよく取れる
- ・スーパーやドラッグストアで購入可能



朝



## \*ドリンク

- ・常温保存可能
- ・低リン高カロリー  
たんぱく質を含まない
- ・スーパーやドラッグストア  
で購入可能



## \*長期保存パン

- ・スーパーで購入可能



昼



## \*低たんぱくゼリー

- ・常温保存可能
- ・低たんぱく質
- ・スーパーで購入可能



夕



## \*アルファ米

- ・味のバラエティに富んだ  
セット販売もある
- ・お湯又は水を加えるだけで  
食べられる



## \*そのまま食べられるご飯

- ・開封後すぐに食べられる
- ・ネット販売あり



## \*たんぱく質を抑えた食品

- ・お湯又は水を加えるだけで  
食べられる
- ・ネット販売あり



備蓄食品を選ぶ際のポイント



- ① 塩分の少ないもの
- ② 賞味期限が長いもの
- ③ 簡単に食べることができるもの
- ④ 日常生活でも利用しやすいもの

たんぱく質調整食品等、気になることがあればお気軽に栄養科までお声掛けください😊