

防災食について考えよう

普段から災害に備えていますか？
防災食について一緒に考えてみましょう



災害時の食事で気をつける点

- ・ 水分を控える⇒(飲水+食物中)を一日「300～400ml以下+尿量」に抑える
- ・ カリウムを控える⇒できれば1000mg以下に抑える
避難所でよく出る野菜ジュースやバナナに注意
- ・ 塩分を控える⇒できれば一日3～4g以下に抑える
弁当は塩分が多いので漬物や調味料は残す
- ・ たんぱく質を控える⇒普段の50～60%程に抑える(体重50kgで30～40g程)
- ・ エネルギーは確保する⇒食事を摂らないと逆に尿毒素とカリウムが上昇する
なるべくカロリーの高いものを選びましょう

低塩分の備蓄食

尾西食品



白飯
塩分0.01g
366kcal
5年保存

鮭おにぎり
塩分0.6g
152kcal
5年保存



アルファフーズ



鶏と野菜の
トマト煮
塩分0.3g
83kcal
5年保存

井村屋



えいようかん
塩分0g
1本60g
171kcal
5年保存



醤油せんべい
塩分0.3g
1個装2枚
61kcal
5年保存

越後製菓



アスト



新食缶パン
(プレーン)
塩分0.5g
337kcal
5年保存



三立製菓



乾パン
(氷砂糖入)
塩分0.9g
一缶410kcal
5年保存

備蓄食はなるべく塩分の低いものを選びましょう
他にもカロリーアップのために
オリーブオイルやマッシュマロなども
備蓄しておくといいでしょう