



8月 透析食だより

2023年8月

残暑厳しい日が続いていますが皆さんお変わりありませんか？最近では地震だけでなく、豪雨災害等でも自宅から避難する必要があったり、停電等で調理ができなくなったりすることが予想されます。今年は台風の影響もあり、日本各地で被害がありました。もうすぐ防災の日(9月1日)でもあります。今年も災害時の注意点について考えてみましょう。

災害対策について



災害時の食事のポイント

災害時には通常のスケジュールのように透析を受けられない可能性があります。災害時にご自身の体を守る非常食を、しっかり準備しておきましょう。

①エネルギーの確保

エネルギー摂取が極度に不足すると、体内では筋肉を分解して代替りのエネルギーを得ようとするため尿毒症や高カリウム血症を引き起こします。これは透析患者様にとって危険な状態となります。



②たんぱく質、塩分、カリウムは控えめに

被災地で支給される食事は、おにぎりやパン、カップ麺、バナナなどが多いです。これらには塩分、たんぱく質、カリウムなどが多めに含まれていることが多いので適正に加減する事が大切です。

③水分は適正量を(過度な制限は危険です)

避難生活における過度の水分制限は、深部静脈血栓症やエコノミークラス症候群などを合併して危険な状態に陥る事もあります。適正な水分摂取を心がけましょう。(飲料水1日当たり400ml以下+尿量)(日頃の尿量と比較してみましょう)

患者さん自身ができる日頃からの災害対策

①食事療法のポイントを知る

- ・日頃から水分や塩分を摂りすぎないようにする
- ・カリウムを多く含む食品を覚える

②治療を受ける時の安全のために重要な情報や資料は、常に持ち歩く

- ・治療を受ける時の安全のために、アレルギーや特異体質についての情報や、おくすり手帳などは持ち歩くようにしましょう。おくすり手帳については、患者さんによって量が細かく調整された薬の情報や、途中で中止すると危険な薬(ワーファリンやインスリン、抗けいれん薬など)の情報が記載されているので、特に重要になります。また、透析時の体重も重要な情報になります。



③非常時の薬、持ち出しを準備

- ・高カリウム治療薬、降圧薬や非常食は体を守ります。十分に準備しておきましょう。

(一般社団法人日本透析医学会より一部引用)

災害時に便利なバッククッキング

バッククッキングとは、ポリ袋(130℃耐熱)に食材を入れて湯煎で火を通す調理法です。ガスや水道、電気などのライフラインが使えなくなっても、カセットコンロ、鍋、水、ポリ袋を準備しておけば簡単な食事を作って食べることが出来ます。自宅避難の際に活用することで、節水ができて栄養バランスの整った食事が準備できます。

バッククッキングに必要なもの

- ・カセットコンロ
 - ・ガスボンベ
 - ・鍋
 - ・ポリ袋(ポリエチレン製で半透明の袋)
 - ・水
- ※キッチンタイマーやハサミはあったと便利です

130℃耐熱のものを準備



あったら便利!

バッククッキングで作る防災食～たんぱく質編～

●柔らかサバの味噌煮(2人分)

・生サバ	2切れ
★味噌	大さじ1
★砂糖	小さじ2
★醤油	小さじ1
★酒	小さじ 1/2
★みりん	小さじ 1
★片栗粉	ひとつまみ
・生姜	1片

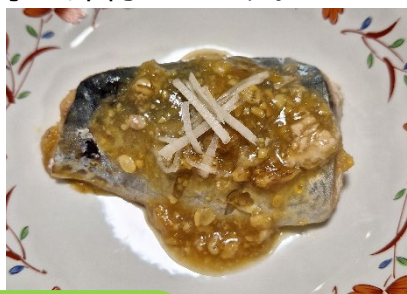
<作り方>

- ① 生姜半分は細かい千切りにし、(盛り付け用) 残り半分は煮込み用に切っておく。
- ② サバを水で洗いキッチンペーパーで水気を切り、サバの皮に切れ込みを入れる。
- ③ サバの骨が袋に刺さらない程度に、骨は抜いておき、サバは身の部分を内側に合わせてポリ袋に入れる。
- ④ ★の調味料全部と煮込み用生姜を入れる。
- ⑤ ポリ袋をねじりながら空気を抜き、袋の上の方で結んでおき、袋が破れないようになじませる。
- ⑥ 沸騰したお湯に皿を沈め、ポリ袋をその上に入れて20分加熱する。最後に千切り生姜を盛り付け完成。
※ポリ袋をそのまま皿にかぶせれば、洗い物に使用する水を節約できます。



●栄養価(1人分で計算)

・エネルギー	189kcal
・たんぱく質	13.3g
・脂質	10.5g
・炭水化物	7.2g
・リン	145mg
・カリウム	245mg
・食塩相当量	1.1g



時間がある時は一度冷まして食べる直前に温め直すとしっかり味が付きますよ。(^-)-☆
白身魚でもOK



サバの水煮を使用するときは塩分があるので調味料を控えましょう