

透析患者向け非常食 5ヶ条

監修:JAとりで総合医療センター 副院長 前田 益孝先生
管理栄養士主幹 川下 祐喜子栄養士



災害にあった時、
通常通り透析を受けることが困難な場合もあります。
そのような時、体の中に余分な水分や老廃物を
なるべく溜めこまないよう、食事で調整する必要があります。
災害はいつ起こるか分かりません。
その時は落ち着いて対処できるよう、しっかり準備しておきましょう。
非常食は少なくとも3日分は用意します。

食事で気をつけるべき5ヶ条

カリウムを控える。

1日当たり500～1000mg以下に。
これは通常の60%以下に相当する。

水分は最低限に抑える。

1日当たり300～400ml+尿量。

塩分を控える。

1日当たり3～4g以下に。通常よりグッと少なく！

エネルギー確保はしっかりと行う。

通常の80%以上は確保したい。
エネルギー不足は飢餓とみなされ、筋肉等の体たんぱく質が
壊れ、老廃物が体にたくさん溜まることにつながる。

たんぱく質を控える。

通常の50～60%に控える
これは体に溜まる老廃物を最低限の量にするために必要なこと。

カリウムの多い食品

果 物

- 生果物(特に配給されるバナナはやめておくこと)。
- ドライフルーツ



野 菜

- トマトをはじめとする生野菜サラダ
- トマトを使った料理の缶詰やレトルト

飲み物

100%果汁ジュース、野菜・トマトジュース、ココア、缶コーヒー

菓 子

チョコ、ポテトチップス等のスナック菓子、かりんとう、黒飴・黒砂糖、抹茶使用の菓子、つぶあん(こしあんの方がカリウムは少ない)

種実類

ピーナッツ(ピーナッツバター)、アーモンド、くるみ

塩分の多い食品

**漬け物、佃煮、汁物、インスタント麺、スナック菓子など
基本的にしょっぱい!と感じた物は食べない。**

缶詰がしょっぱくて食べにくい場合は、缶詰の汁気をしっかり切ってから水を少量入れ、表面を洗って食べると良い。

水分の多い食品

汁物、インスタント麺、カレー、シチューなど

水分の多い物は1日にどれか1つにとどめたい。

主食

保存食用アルファ米

保存期間:5年

■ 節塩のため味つきより白米がおススメ。

保存食用パン

保存期間:3~5年

乾パン

保存期間:5年

フリーズドライ・レトルトパウチの粥

無塩または低塩クラッカー

賞味期限:1年未満

保存食用アルファ米

保存食用パン

クラッカー



白米は塩分なし。
味つきご飯は塩分2~4g !

■ おかずで塩分を摂るので、主食の塩分は出来るだけ控えましょう。

おかず

缶詰がオススメ

賞味期限: 2~3年

- レトルトパウチは賞味期限が1年未満と短いので、日常であまり使わないようならば避けた方が無難。
- 缶詰購入のコツはp.8参照。



これらは一般のお店で
購入できます!

その他

カロリーメイト ブロック (大塚製薬)

賞味期限: 1年

- 1箱4本入(1本100kcal)。
- 味は色々あるが、オススメはチーズ味とフルーツ味(1箱のカリウムが100mgと一番少ないから)。
- 保存期間3年のカロリーメイト ロングライフもある(1箱2本入、チョコ味のみ1箱カリウム85mg)

エクストラバージン・オリーブオイル

- エネルギー補給・便秘予防のために、生で食べられるオリーブオイルを用意しておくとよい。
- 食べる時は大きめのスプーン1杯でOK。

その他

マヨネーズ、ジャム・はちみつ（個包装タイプ、もしくは小瓶のもの）

- 調味料は開封すると傷みやすい。

氷砂糖

- 長く保管できるため、賞味期限・保存期間は設けられていない。
エネルギー補給に便利。

マシュマロ

賞味期限：1年未満

- 高エネルギー・低たんぱく・無塩の菓子。スーパーで手軽に購入できる。

えいようかん（井村屋）

保存期限：5年6ヶ月

- 1箱5本入り
- 1本60gと食べやすいサイズ。甘さは結構控えめ。
(1本171kcal・たんぱく質1.9g・塩分ゼロ)

ビスコ保存缶（グリコ）

保存期限：5年

- 1缶6袋入で1袋ビスコ5枚入り
- 1袋99kcal・たんぱく質1.3g・塩分0.1g

治療用特殊食品

賞味期限：1年未満

- 高エネルギー・低たんぱく菓子類
- 低たんぱく質・低塩レトルトおかず
 - たんぱく調整食品ビスコ（グリコ）
 - エネルギーゼリー（ハウス食品）
 - ハイカロ160ドリンク、ゼリー（キューピー）
 - ジャネフ プロチョイス シリーズ（キューピー）
おいしさにこだわりながら調理技術により、たんぱく質・リン・カリウム・食塩相当量が配慮されたおかず

おにぎり

塩分が多いので、中の具は残して食べる。(塩分1.5g前後)

菓子パン

菓子パンの種類によって栄養量に違いがあるので、注意が必要。
2個食べるなら、菓子パンとプレーンパン(■の部分)を組み合わせると良い。

| 種類 | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | 塩分 |
|----------------|---------|-------|-------|------|
| あんぱん(こしあん) 80g | 224kcal | 6.3g | 62mg | 0.6g |
| クリームパン 100g | 305kcal | 10.3g | 120mg | 0.9g |
| ジャムパン 100g | 297kcal | 6.6g | 95mg | 0.8g |
| チョココロネ 80g | 246kcal | 4g | 120mg | 0.4g |
| ロールパン 1個30g | 95kcal | 3g | 33mg | 0.4g |
| クロワッサン 1個45g | 202kcal | 3.6g | 41mg | 0.5g |
| 食パン6枚切 1枚60g | 158kcal | 5.6g | 58mg | 0.8g |

弁当類

どの弁当も塩分が多いので、全部吃るのはNG!

のり巻き・いなり寿司だけの助六寿司は塩分が非常に多く、調節も難しいので避けた方がよい。

- 漬け物や佃煮は食べず、調味料パックも使わない。
- おかずは半分残した方がよい(たんぱく質減量・節塩の為)。
- おかずを残す=エネルギー不足となる為、補給は忘れず行う(氷砂糖・マシュマロ・治療用特殊菓子類など)。
- 味のついていない米飯は残さず食べる。

缶詰購入のコツ

- 賞味期限の長めの物を選ぶ。
- 小さいサイズの物を選ぶ(固形量100g前後)。
衛生面を考えると、食べ切りサイズに近い量の物が良い。
- ナトリウム表示を確認する。
食品50gあたりナトリウム300mg以下となる物が美味しい。
- プルトップ式の缶詰が美味しい。
プルトップ式でなければ缶切りを忘れずに準備する。
- 普段にも使える物を購入する。
期限切れで処分するのはもったいないので、普段の食事にも使えるもの(食べられる物)を中心に購入しておくのがよい。

魚

調理された魚・魚介類

- ・生姜煮、味噌煮、梅煮、醤油煮
- ・かば焼き、塩焼
- ・オイルサーディンなど

油漬けツナ(まぐろ・かつお)

水煮(さけ・さば・かになど)

- タラバガニよりズワイガニの方がカリウムは少ない。
- ホタテはカリウム多め。
- 魚介類はエネルギーが低め。

肉

調理された肉

- ・煮物、やきとりなど

低塩のウインナー・コンビーフ・スパム ミートソース缶

(250g以上の物が多い。多人数向け)

卵

うずら卵水煮

(6個入りなど小さいサイズもあり)

豆

調理された豆・豆製品

- ・五目豆、甘煮
- ・炒り豆腐、うの花炒りなど

大豆水煮

(200g以上の物が多い。多人数向け)

- 大豆水煮缶のカリウムは100gあたり33mgと少ない。
- 炒り大豆はカリウムが豊富なのでやめましょう。

野菜

調理された野菜

- ・きんぴら、おかか煮
- ・肉じゃが、筑前煮など

水煮(アスパラ・グリンピースなど)

- トマト缶はカリウムが豊富なのでやめましょう。

果物

果物缶 ジャム

- ドライフルーツはカリウムが豊富なのでやめましょう。