

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



白米は塩分なし。
味つきご飯は塩分2～4g！

保存食用パン



クラッカー



■ 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。



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
 - 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）
- 低たんぱく質・低塩レトルトおかず
 - 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、全部食べるのは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 of 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以下となる物が好ましい。

■ プルトップ式の缶詰が好ましい。

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。