

透析患者向け非常食 5 ケ条

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



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、食事で調節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

① 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。

② 水分は最低限に抑える。

☞ 1 日当たり 300~400ml + 尿量

③ 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！

④ 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。
エネルギー不足は生命の危機であり、
筋肉等の体たんぱくが壊れ、老廃物
がたくさん溜まることにつながる。

⑤ たんぱく質を控える。

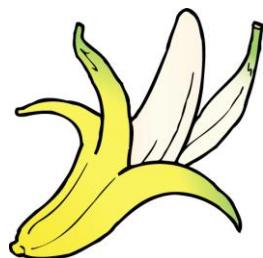
☞ 通常の 50~60% に控える。
これは体に溜まる老廃物を最低限の量
にするために必要なこと。

控えたい・避けたい非常食

① 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

② 塩分の多い食品

漬物、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！と感じたものは食べない。

☞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、表面を洗ってから食べるとよい。

③ 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

☞水分の多いものは1日にどれか1つにとどめたい。

用意しておくとよい食品

主 食

○保存食用アルファ米 (保存期間 5年)

☞節塩のため白米がおススメ。
味付は塩分 2~4g 含まれている。



○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 (賞味期限・消費期限を確認)

☞粥は水分が多くなるので購入数には配慮を。

○無塩または低塩クラッカー (賞味期限・消費期限を確認)

☞おかげで塩分を摂るので、
主食の塩分はできるだけ控えましょう。
☞食べられる期間をメモしておき、切れる数ヶ月前から
通常の食事で使うようにすれば無駄がありません。

おかず

缶詰がおススメ(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。
- ☞缶詰購入のコツは最終ページを参照。



その他

①カロリーメイトブロック／大塚製菓(賞味期限 1 年)

- ☞1 箱 2 本入と 4 本入がある(1 本あたり 100kcal)。
- ☞カリウム含有量が少ないのでフルーツ味とチーズ味。
- ☞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 本入でカリウム含有量 82mg／チョコ味のみ)

②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良い。
- ☞米飯やパンにかけたり、おかずに混ぜたり。スプーンに注いでそのまま食べても OK。
- 大きさじ 1 杯=約 100kcal。

③氷砂糖

- ☞長く保つ為、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。

④マシュマロ

- ☞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。但し賞味期限は1年未満と短い。

⑤えいようかん(井村屋)

- ☞1箱5本入で保存期間5年。
- ☞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)

⑥ビスコ保存缶(グリコ)

- ☞1缶6袋入(1袋ビスコ5枚入)で保存期間5年。
- ☞1袋99kcal・たんぱく質1.3g・塩分0.1g

⑦治療用特殊食品

- ☞高エネルギー・低たんぱく菓子類
 - ☞低たんぱく・低塩レトルトおかず
- ※いずれも賞味期限が1年未満と短い為、普段使いできる種類を選ぼう。

- ☞他にも様々な災害用食品が販売されており、選ぶ時のコツは

- ・カリウムが少ないもの
- ・塩分が少ないもの
- ・エネルギーが高いもの

} この3点を満たしている
ものを選ぶとよい。

※3点すべてが難しければ
カリウムだけでも注意する。

配給される非常食の食べ方

①おにぎり(塩分 1.5g 前後)

☞ 塩分が多いので具を残したり、炊き込みごはんのように米飯に味つけされているものは避ける。

②パン

☞ 甘いパンは塩分が少なく高エネルギーのものが多い。
おかずパンは塩分が多くなりやすい。
プレーンパン(緑部分)はエネルギーが低め。
それぞれ特徴があり、組み合わせて食べるとよい。

種類	エネルギー	たんぱく質	カリウム	塩分
こしあんぱん 80g	202kcal	5.4g	53mg	0.2g
クリームパン 100g	286kcal	7.9g	110mg	0.4g
ジャムパン 100g	285kcal	5.3g	84mg	0.3g
チョココロネ 80g	257kcal	4.6g	128mg	0.3g
カレーパン 120g	362kcal	7.9g	156mg	1.4g
ロールパン 1個 30g	93kcal	3.0g	33mg	0.4g
クロワッサン 1個 45g	183kcal	2.9g	50mg	0.6g
食パン 6枚切 1枚 60g	149kcal	5.3g	52mg	0.7g

※日本食品標準成分表 2020年版（八訂）より

③弁当類

☞ 弁当は塩分が多いので調整が必要！

- ・ おかずは 1/2～2/3 残す（特に野菜の煮物は残す）。
- ・ 潬物や佃煮は食べない。
- ・ 調味料パックは使わない。
- ・ おかずを減らす分、エネルギー補充は忘れず行う。
- ・ 味つけされていない米飯は残さず食べる。

【 缶詰購入のコツ 】

- ①賞味期限の長めのものを選ぶ。
- ②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、残さず食べ切れる量の大きさがよい。
- ③ナトリウム表示を確認する。
 - ☞食品50gあたりナトリウム300mg以下のものが望ましい。
- ④プルトップ式の缶詰が望ましい。
 - ☞プルトップ式でなければ缶切りを忘れずに準備する。
- ⑤普段にも使えるものを購入する。
 - ☞期限切れで捨ててしまうことがないよう、普段の食事にも使えるものを購入しよう。

魚	調理された魚・魚介類 <ul style="list-style-type: none">・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。 ○魚介類はエネルギーが低め。	肉	調理された肉 <ul style="list-style-type: none">・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以上のものが多い。多人数向け)
卵	うずら卵水煮 (* 6個入など小さいサイズもあり)		
野菜	調理された野菜 <ul style="list-style-type: none">・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避けよう。		
豆	調理された豆・豆製品 <ul style="list-style-type: none">・五目豆、甘煮・炒り豆腐、うの花炒りなど 大豆水煮 (* 200g以上のものが多い。多人数向け) ゆであずき缶 (* エネルギー補充に) ○蒸し大豆はカリウムが豊富なので避けよう。	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避けよう。