

# 災害対策パンフレット

～災害時の非常食～

(各社ホームページより栄養量算出)

## 1日目のメニュー



### 〈朝食〉

- ・おかゆ
  - ・鶏肉うま煮
  - ・腎臓病用流動食
- (エネルギー：334kcal、たんぱく質：16.4g、カリウム：125mg、リン：128mg、食塩相当量：1.5g)



### 〈昼食〉

- ・おかゆ
  - ・野菜シチュー
  - ・腎臓病用流動食
- (エネルギー：445kcal、たんぱく質：10.6g、カリウム：67mg、リン：78mg、食塩相当量：2.6g)  
※ビーフシチューはカリウム、リンの含有量の記載なし



### 〈夕食〉

- ・おかゆ
  - ・ぶり大根
  - ・腎臓病用流動食
- (エネルギー：378kcal、たんぱく質：20.9g、カリウム：267mg、リン：210mg、食塩相当量：1.1g)



### 〈そのほか：栄養補給を目的に〉

- ・バランス栄養食（個包装であり1本50kcalのためエネルギーの調整がしやすい）
- ・アガロリーゼリー（150kcal/個）

## ●想定される災害食のここに気をつけましょう

- ・エネルギーを確保しましょう
- ・カリウムの多い食品に注意しましょう
- ・食塩は控えめにしましょう

## 2日目のメニュー



### 〈朝食〉

- ・クロワッサン (40g)
  - ・あんぱん (80g)
  - ・乳酸菌飲料
- (エネルギー：495kcal、たんぱく質：11.0g、カリウム：196mg、リン：77mg、食塩相当量：0.8g)



### 〈昼食〉

- ・レトルトご飯 (200g)
  - ・豚汁
- (エネルギー：493kcal、たんぱく質：14.1g、カリウム：407.2mg、リン：155.2mg、食塩相当量：1.4g)



### 〈夕食〉

- ・レトルトご飯 (200g)
  - ・レトルトカレー
- (エネルギー：526kcal、たんぱく質：12.9g、カリウム：345mg、リン：114mg、食塩相当量：2.3g)

主食をアルファ米やレトルトのご飯に変更すると、さらに多くのエネルギーを確保することができます。高齢者や食事が少ない人はおかゆに MCT オイルなどを混ぜてもよいでしょう。また、缶詰のくだものなども利用できます (汁はきる)。エネルギー飲料なども利用しましょう。

### 【引用・参考文献】

- 1) 牧野直子監修. 腎臓病の食品早わかり. 第3版: FOOD & COOKING DATA. 東京, 女子栄養大学出版社, 2022, 192p.
- 2) ハウス食品株式会社ホームページ. (<https://housefoods.jp/>, 2022年11月閲覧).
- 3) 文部科学省. 日本食品標準成分表2020年版(八訂). ([https://www.mext.go.jp/content/20201225-mxt\\_kagsei-mext\\_01110\\_011.pdf](https://www.mext.go.jp/content/20201225-mxt_kagsei-mext_01110_011.pdf), 2022年11月閲覧).