

2 東日本大震災の時に支給された食品

	食品名 (g)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	カリウム (mg)	水分 (ml)	食塩 (g)
ご飯 パン	おにぎり1個 (120)	179	3.1	32	78	1~1.5
	アンパン個 (80)	213	4.9	44	28	0.2
	クリームパン1個 (75)	206	4.4	53	27	0.3
	ジャムパン1個 (75)	210	3.2	41	24	0.3
飲み物	牛乳1本 (200)	120	5.8	300	177	
	野菜ジュース1缶 (190)	40	1.3	475	177	
弁当類	副菜	659	20.1	364	239	6.3
	鮭弁当	401	21.1	613	323	4.3
	唐揚げ弁当	862	37.4	496	320	4.3

東日本大震災時の状況

震災後、避難所では菓子類が豊富で制限なく食べられました。また、全体的に野菜が少なく、肉・魚・卵・牛乳等の蛋白源も少ない反面、炭水化物中心の食事が長期間続き、栄養バランスに配慮した食材の調達が行われにくいという環境にありました。

厚生労働省「東日本大震災の対応状況(栄養・食生活支援)等について」参照

◎避難所生活での食事について

●エネルギー

エネルギー過剰については、震災後一週間以内はあまり影響が少ないです。それより、震災時のエネルギー不足により栄養障害にならないよう、注意が必要です。

●蛋白質

透析不足の場合は蛋白質制限が重要になりますが、震災時の一週間以内の摂取量を考えると蛋白質は多くなるケースは少ないと考えられます。

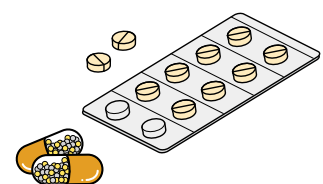
●塩分

支給される前の家にある保存食品には塩分が多いので、一週間以内であれば減塩は意識しておく必要があります。

●内服薬について

薬によっては禁忌の飲食物があるので注意しましょう。

例：ワーファリン+納豆、鉄剤+お茶



Point

非常時、マヨネーズは腹膜透析患者さんの栄養源になります。