

糖尿病トピックス第7回：糖尿病患者さんの災害時の食事の備え

今後 30 年内のうちに、70%の確率でマグニチュード 8～9 クラス級の地震が南海トラフで発生するといわれています。

東日本大震災の震災直後に避難所で配給された食事は、おにぎりや菓子パン・カップ麺など、炭水化物に偏ったり、塩分の多いものが多く、たんぱく源や脂質・ビタミン・ミネラルが不足した状況でした。また、震災後に糖尿病患者さんの血糖値や HbA1c・血圧が悪化したとの報告もされています。

日常のようなバランス良い食事は難しいにしても、少しでも血糖を良好に保つための備蓄食品の工夫や災害時の食事の食べ方を知っておくことは大切です。

今回は、備蓄食品でできる 1 日 1600kcal の献立例や、備蓄食品と災害時の食べ方のポイントをまとめました。備蓄食品をこれから準備しようと考えられている方や、すでに準備されている方も是非参考にしていただけたいと思います。

糖尿病患者さんの災害時の食事の備え

●備蓄食品 1日1600kcalの例

	食品	賞味期限	エネルギー (kcal)	備考
朝	カロリーメイト 3本 	1年	300	災害時用で賞味期限3年のロングライフタイプもあります
	缶詰(やきとり) 1缶 	3年	142	肉や魚の缶詰など、たんぱく質がとれるものを選びます(塩分1.0g)
	インスタント味噌汁 	6ヶ月	20	乾燥野菜などを入れると食物繊維がとれ、血糖値が上がりにくくなります(塩分1.3g)
昼	パン缶 100g 	5年	350	乾パンよりやわらかく高齢者にもおすすめです
	缶詰(ツ&J) 1缶 	3年	140	できるだけ野菜が入っているものを選びます(塩分0.7g)
	スキムミルク 20g 	9ヶ月	70	常温で保存できますが、賞味期限が短めなので注意しましょう
タ	アルファ米 100g 	5年	370	加える水の量によってご飯やお粥ができるものもあります
	レトルトカレー 1袋 	1年	171	温めなくても食べれるレトルトが便利です(塩分2.7g)
	野菜缶ジュース 1缶 	1年	31	果物が入っていないものや、食塩無添加タイプを選びましょう

●備蓄食品のポイント

- ・食品は常温で保存できるものを選びましょう。
- ・水は1人1日3リットルは備蓄しておきましょう。
- ・肉や魚の缶詰などのたんぱく源や、乾燥野菜などの食物繊維がとれる食品をそろえます。
- ・アルファ米には、ペットボトルの保存水とセットで備蓄しておく便利です。
- ・ナッツ類は災害直後は、たんぱく質や脂質の補給となります。備蓄に加えるのもひとつです。
- ・自分の日常の食事の固さに近い食品としましょう。
- ・定期的に賞味期限を確認しましょう。
- ・備蓄食品は最低3日分、できれば7日分をおすすめします。



●災害時の食べ方のポイント

- ・食事はよくかんで食べましょう。
- ・食事(特に炭水化物)は一度にたくさん食べず小分けに何回かにわけて食べましょう。
- ・食物繊維やたんぱく質、脂質は血糖を上げにくいので、{野菜→肉や魚→ご飯やパン}の順で食べます。
- ・カップ麺など塩分の多い食品の汁は飲み残すか、または汁を捨てて食べましょう。