

糖尿病オープン教室ニュース

「栗-しずく-」 2022年12月号



災害はいつも突然やってきます！

予期せぬ大災害に遭遇したときに、誰もが冷静に行動できるわけではありません。食事の管理を必要とする糖尿病患者さんにとって、災害時の食事の備えや食べ方などを知っておくことが大切になります。いざという時の為の準備を始めてみませんか？



備蓄のポイント

大災害時の超急性期（災害発生から3日間）は支援物資が届かないことが予想されます。「自分の身は自分で守る」という意識で**最低3日分**の水や保存食を用意しておきましょう。一週間分の備蓄があるとなお安心です。災害時に配給される食事は、炭水化物に偏ったものが多くなります。たんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルが摂れるような食品も準備しておきましょう。

① 飲料水



飲水用 調理用合わせて
1人1日 3リットル

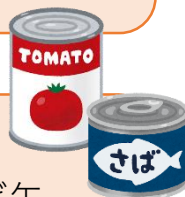
④ インスタント食品

- ・即席みそ汁
 - ・レトルトカレー
- 減塩の商品がおすすめです



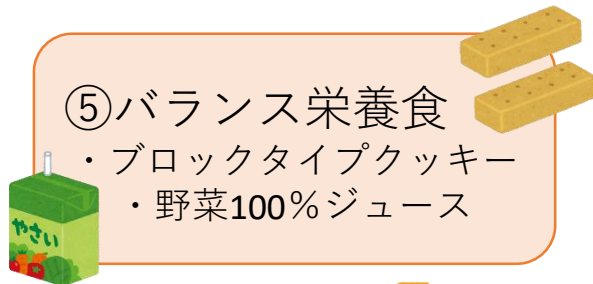
② 缶詰類

- ・トマト缶 ・さば缶、
 - ・大豆の水煮缶・果物缶
- 手で開けられるタイプが望ましい



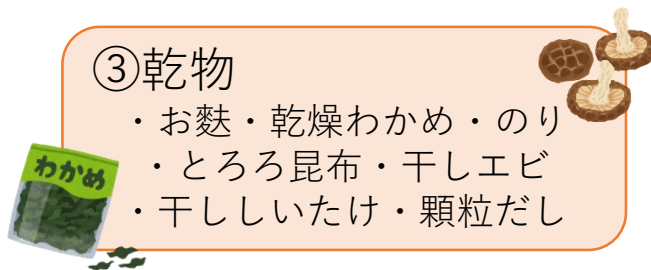
⑤ バランス栄養食

- ・ブロックタイプクッキー
- ・野菜100%ジュース



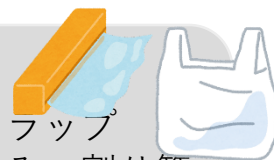
③ 乾物

- ・お麩・乾燥わかめ・のり
- ・とろろ昆布・干しエビ
- ・干ししいたけ・顆粒だし



⑥ 調理器具

- ・ビニール袋・ラップ
 - ・キッチンばさみ・割り箸
- ※食事と合わせて準備しておく
良いでしょう



★使用期間が切れていないか定期的に点検・整理が必要です★
(9/1防災の日や12月の大掃除の日など点検の日を決めておきましょう)

災害発生時に備えて気をつけたい事



水分をしっかり摂りましょう



避難所ではトイレが不便なため水分摂取を制限しがちになります。脱水となり血糖コントロールが悪化するのを防ぐため水分をしっかり摂取しましょう。エコノミークラス症候群の予防にもなります。



食事の目安量を覚えておきましょう



避難所などで配給される食事は、炭水化物中心で高カロリーのものが多いです。普段から食事の目安量を意識してみましょう。

減塩



減塩を心がけましょう



配給される食事は塩分が高めのものが多いです。思っている以上に塩分を摂取してしまう場合があります。カップ麺やみそ汁などの塩分の多い食品は汁を残すことも大事です。

※避難所ではカップ麺などの残り汁を捨てるのが禁止されている場所もあります。このような場合はスープの素を分量にするなどの工夫をすれば飲み干しても塩分量を減らすことができます。



食べ方を工夫しましょう



しばらくすると救援物資がたくさん届き、ついつい食べすぎてしまいます。よく噛んでゆっくりと食べる事で、急激な血糖の上昇を抑えることができ、満腹感を得ることもできます。甘い菓子類などの血糖が上がりやすい食品の摂取は控え、食後はなるべく身体を動かしましょう

～次回は2023年2月の発行予定です～

発行：大阪府済生会茨木病院
糖尿病オープン教室ワーキンググループ

