



栄養だより

2024年3月発行

江藤病院 栄養管理部



災害時の栄養について



日本は気象条件や岩盤のずれによる地震など様々な自然災害が発生します。

避難所では手に入る飲食物・調理設備など栄養に関する問題が起こります

栄養問題

避難所での食生活は、おにぎり・パンなど炭水化物(糖質)が中心になり肉・魚・野菜・卵・乳製品など生鮮食品は不足傾向にあり**蛋白質・ビタミン・ミネラル・食物繊維の不足**が問題になります。長期間続くと**体重減少やエネルギー不足**の心配も。避難用に長期保存の出来る缶詰や乾物のストックをしましょう！



水分不足

被災時は飲料水やトイレが限られ、水分を控えようと意識してしまうことがあります。水分が不足すると**脱水 心筋梗塞 脳梗塞 エコノミークラス症候群 低体温 便秘**となる危険性が高まります。水分は出来るだけ摂るようにしましょう。水は1人あたり1日3L必要！3日分の備蓄があると安心です。

長期間の避難生活が続くと食欲低下も
そんな時は高エネルギーな甘い物などがオススメ！



水が不足している環境では手指の清潔さが保たれていないかも…
食品は出来るだけ素手で触れないようにして食べよう！

3月のコラム 【持ち運び防災ボトル】

出先で災害に遭遇した際の備えとして防災ボトルを作ってみましょう！



500mlの水筒にホイッスル・圧縮タオル・エチケット袋・ミニライト・ビニール袋・常備薬・絆創膏・アルコール消毒綿・羊羹・現金を詰め込むと完成！水筒サイズなので普段のカバンに忍ばせて持ち歩き出来ます。

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。

★栄養教室（集団栄養指導）

治療の一環として少人数で行っています。（お弁当付き）

開催日については受付でご確認下さい。

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。