

# 秋

10、11月号

# 栄養だより

vol.20

©岡田内科クリニック  
栄養指導室  
(2016年10月)



テーマ:災害の時...どう対応する?

## 災害が起こった! 食事の注意点は?

### 1 災害時~3日間 (電気・水道・ガスが停止)

生きるために、  
まず食べる!



準備した非常食を  
役立てよう

水分摂取を  
心がける



イレを我慢して  
水分控えがち

飲料水は  
必ず備蓄!

[目安]  
1人1日3ℓ



### 2 災害4~7日目 (おにぎりや菓子パンなど支援物資が届く)

水分しっかり取って  
エコノミー症候群予防



血栓が出来やすい  
(エコノミークラス  
症候群)

おにぎり・菓子パンは  
ゆっくり噛んで

ゆっくり食べて  
血糖急上昇を  
抑えよう



麺の汁は残す



保存食は  
塩分が高めの  
ものが多い

### 3 災害8日目~1か月 (流通回復・炊き出し)

適量以上のものは、  
残す勇気を

期限切れの食品も  
「もったいない」  
けど処分しよう



血糖値を下げる為  
体を動かしましょう



炊き出しは  
高エネルギー  
なことが多い

糖尿病の人は  
薬は、絶対に忘れない!



経口薬・  
インスリン

薬・インスリンは、  
1週間分入れて  
おこう!



これも非常袋に入れておこう!

自己血糖  
測定器



糖尿病連携手帳・  
お薬手帳



低血糖用  
ぶどう糖

◎お食事についての疑問、質問、栄養だよりの  
バックナンバーが必要な方は、当院 管理栄養士に  
お気軽にお尋ねください。

