

災害委員会便り③



災害時は平時と比べ、**透析間隔が空いたり、短い時間の透析**となります

★**災害時に支給されそうな食品** おにぎり、菓子パン、バナナ、リンゴ、ミカン、ジュース



塩分・カリウム過多が心配です

★**カリウム控えめ・タンパク質控えめ・塩分控えめの**



いつもの食べなれた食品を

備蓄(ローリングストック)しましょう。

これらを支給される食品と組み合わせることで安心感やストレス軽減につながります

減塩・低タンパク質食の食品を平常時から備蓄。賞味期限で入れ替え

= (ローリングストック)

災害時 **1日の水分(食物+飲水量)**は1日『**300~400ml以下+尿量**』です