

2026

秋号

待合室だより

栄養士
No. 113

災害時の食品備蓄を ～高齢者や慢性疾患をお持ちの方へ～

災害が発生した時、避難所で配られる食事を食べられない方もいます。そのような方に向けた特殊食品は行政の備蓄も多くないので、自らの備蓄が大事になります。

特殊食品とは…嚥下困難者向けの食品、アレルギーや疾患に対応した食品等のこと

高齢者の備え



災害時はストレスがかかり、食欲が低下して低栄養になりがちです。
普段からおいしいと思うレトルト食品を見つけて備えておきましょう。

お湯を注ぐだけで食べられるフリーズドライ食品やアルファ米などもお勧めです。

また、カロリーメイトやメイバランスなどの栄養補助食品を備え、足りない分の栄養補給を。

食べる機能が弱くなった方の備え

ユニバーサルデザインフードのついた介護食品を多めに備えておくとい良いでしょう。

また、誤嚥性肺炎を防ぐために、とろみ調整食品も多めに備えておきましょう。



慢性疾患の方の備え

血圧が高めの方へ

寒さや睡眠不足、不安感などで血圧が上がることも。

減塩の調味料を備えること、カリウムを摂取するために、干した野菜・果物やお茶・コーヒーを備えておくことも大事です。水分をしっかりと。



血糖値が高めの方へ

できるだけ糖分を含まない飲料を選び、水分を十分にとりましょう。

食物繊維を摂取する為に、野菜を備えましょう。また、麦飯やマンナンごはんのパックご飯もあると便利です。

食事量が減っているのに、薬を服用している方は低血糖にも気を付けましょう。

腎臓病の方へ

低タンパク質の食品、低カリウムの加工食品など普段の食事に取り入れている特殊食品を多めに備えましょう。減塩の調味料をストックするなどの対策も効果的。エネルギーの補充のため、MCT入りのビスケットやゼリーも便利です。



介護食や特殊食品など当店でお取り寄せ可能です。お気軽にスタッフへお声掛けください。

pharmanet-mie

ほほえみ薬局・高茶屋薬局
白塚薬局・すこやか薬局

