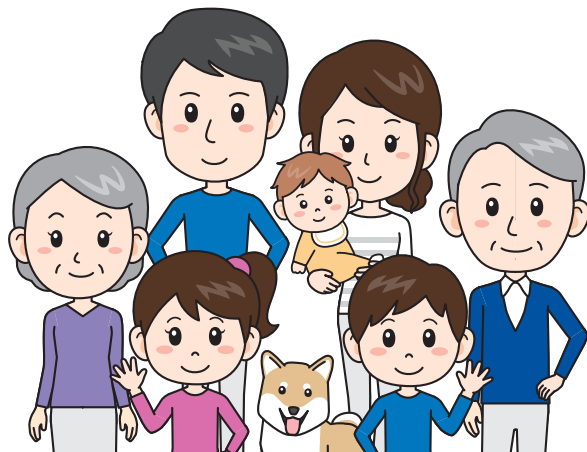


# 避難所で役立つ カーボカウント

監修

日本赤十字社 大阪赤十字病院 栄養管理課

堂川 冴子 先生



# 1 災害に備えて今できることを考えよう

## 備蓄食品の紹介

ここ数年、大規模な自然災害が多発しています。災害は、地震や台風、それに伴う津波、火災、土砂崩れ、浸水等により建物の損壊や人への被害、ガス・水道・電気・通信・交通機関の被害等、人々の生活に甚大な被害を引き起こします。災害が起きて、ライフラインの障害が起きたときのために、普段から“災害時の備え”について考えておく必要があります。ここでは災害と食生活をテーマにみなさんと考えていきたいと思います。初回は、災害前の「準備期」にできることを考えます。

### 準備期にできること

避難所に物資が届いたり、医療班が活動し始めるには、3日～1週間くらいかかります。ですので、災害が起きても3日間は自力で生活できる備えをすることが望ましく、可能であれば7日分の備蓄食を用意しておくことが望ましいです。発災後は日常のようなバランスを考えた食事を用意することは難しい状況ですが、少しでも血糖値を安定させるための備蓄食品の工夫や災害時の食事の食べ方を知っておくことは大切です。



### 災害時に備えて、今できること

- ・ ライフラインの復旧や物資の確保が整うまでを3日間と想定し、「家族の人数×3日分」の食料を用意する（可能であれば7日分を用意する）。
- ・ 食品は、常温で保管できるものを選ぶ。
- ・ 定期的に賞味期限を確認する。
- ・ 缶詰やレトルト食品飲料など、日頃から利用できる長期保存が可能な食品を買い置きし、賞味期限が近づいてきたら日常の食生活に使い、使った分だけ補充し、常に一定量のストックを置くようにする（ローリングストック）。
- ・ アルファ米は、保存水とセットで備蓄しておくとし便利。
- ・ 水は、1人あたり1日3ℓが目安。
- ・ 災害時はストレスや生活リズムの変化で血糖値が乱れやすくなる。備蓄食は、普段から試食しておくとし、血糖への影響がイメージしやすい。また、ローリングストックをする中で備蓄食を普段から食べて味に慣れておく。

### ローリングストックとは

普段食べている食品や日用品を少し多めに買い置きし、使ったらその分だけを補充することで、常に一定量を自宅に備蓄しておく方法を「ローリングストック」といいます。

### ローリングストックのメリット

- ・ 常に一定量のストックがあり、万が一のときにも安心
- ・ 賞味期限切れを防ぎながら備蓄できる
- ・ 普段から使っているものを備蓄するため、非常時でも食べ慣れた味で気持ちが落ち着いたり、血糖値の経過が予想しやすい

ローリングストックは、災害時に備えた食品の備蓄を、無理なく継続的に行うための方法として推奨されています。



## 備蓄食品例

- ・ 水、お茶
- ・ アルファ米、パックご飯、乾麺、シリアル、オートミール など
- ・ 缶詰（ツナ缶、さば缶、大豆水煮缶、コーン缶、トマト缶、果物缶 など）  
＊栄養成分表示の“食塩相当量”を見て塩分の少ないものを選ぶとよいでしょう
- ・ レトルト食品
- ・ 野菜ジュース
- ・ 日持ちする野菜（じゃがいも、たまねぎ、人参 など）、乾燥野菜、乾燥わかめ、素焼きナッツ類 など
- ・ ブドウ糖、ラムネ（低血糖時の補食用）
- ・ ビニール袋
- ・ カセットコンロ、ボンベ

## アルファ米ってなに？

アルファ米は、一度炊いたご飯を急速に乾燥させたもので、長期保存が可能です。水やお湯を加えるだけでできるので、ガスや電子レンジが使えなくても安心です。また、袋のまま作れるタイプが多く、付属のスプーンでそのまま食べることができるので、食器が不要でゴミも少なくて済みます。

白米に加えて炊き込みご飯やわかめご飯、おこわ、ピラフ、ドライカレーなど種類が豊富で味のバリエーションも楽しめます。平常時から一度食べて、作り方や味に慣れておきましょう。

### 参考文献

- ・ 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・ 農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」
- ・ 尾西食品株式会社ホームページ

# 2 発災後はどういった状況なのか

今回は、災害時の備えについて何を準備すべきか「準備期」の視点で解説しました。準備期について少し振り返ります。災害時、すぐに食事が手に入らない・偏った食事内容になることを想定し、日頃から備えておくことが重要です。準備期には、以下のような食事面の備えを意識しておくことで、「これならなんとかできる」と思える食の工夫がいざというときの力になります。

- ① 最低 3 日間（可能であれば 7 日間）の備蓄を行う
- ② 備蓄食は、事前に実際に食べて味を知っておく
- ③ ローリングストック方式で備蓄食を日常に組み込み、定期的に入れ替える

今回は、実際に災害が発生してからどのように自己管理を行うかを、3 つの時期（超急性期、急性期、亜急性期）に分けて考えていきます。

## 超急性期 災害発生時～3 日目

大規模災害が発生すると、まず最初に訪れるのが超急性期です。この時期は、発災からおおよそ 72 時間以内を指し、まず自分の命を守ることを考えます。災害の規模によっては、電気・ガス・水道・通信が止まり、建物の損壊や交通の混乱、家族と連絡が十分にとれない中で、食べ物や水が手に入らない状態に置かれることも少なくありません。このような状況でどのように食と向き合えばよいのでしょうか。まず、超急性期の環境と状況について説明します。

### 環境・状況

- ・ 持ち出した食料・飲料水しかない
- ・ 自衛隊からの食料供給があるが、いつ手元に届くかわからない
- ・ 供給される食品は炭水化物が中心
- ・ 余震の不安で食欲不振に陥りやすい
- ・ トイレを我慢するため、飲水を控える傾向にある



阪神淡路大震災や東日本大震災では、災害発生直後に丸一日なにも口にできなかったという状況があったようです。発災直後は食事回数も食事量も十分に得られず、食べ物を選ぶ余裕がない状況です。まず食べられるときにしっかり食事を摂ることを意識してください。この時期には、自衛隊の食料供給があっても、いつ手元に届くかわからない状況であり、食べられる物は手元にある分だけです。だからこそ、事前の準備である備蓄食が大きな意味を持ちます。

発災直後は、平穏な日常生活が奪われたショックと、慣れない環境によるストレスから食欲不振に陥ってしまう方もおられます。食料が確保できている場合には、数口ずつでも回数を分けてこまめに食事を摂ったり、水分だけでも摂るようにしてください。

## 水分だけでもとることの重要性

何も食べることができない状況でも強い不安やストレスから高血糖を引き起こすことがあります。加えて、十分に水分が摂れていないと脱水が進み、血糖値が上がり、ケトアシドーシスを起こす危険があります。

災害時のトイレ事情は、メディアでも取り上げられることがありご存知の方も多いと思いますが、断水や下水道の損傷、仮設トイレの衛生面への不安などの理由から、排尿回数を減らすために意図的に水分を摂らないようにする方が少なくありません。「トイレに行けないから水分は飲まない方がいい」と考える方もいますが、水分を摂らないことで起こる健康障害の方が深刻です。一口ずつでも水分をこまめに摂ることを意識しましょう。

## 急性期 災害 4 日目～1 週間

災害が発生して数日が経つと、少しずつ周囲の状況が見えてきます。初日の混乱から一歩進み、避難所での生活が始まり、支援物資が届き始めます。急性期に入ると、各地から届いた支援物資が配布されます。避難所では1日2～3回の食事が用意されるようになりますが、その多くはエネルギー補給を最優先とした“糖質を多く含む食事”が主体となります。超急性期と異なり、食べ物はあるけれども内容や量が極端に偏る、食事の時間や間隔が毎日ばらついてしまう、他者と過ごす環境で自由に食べられない、といった課題が生じ、食事の度に血糖値が乱高下しやすくなります。一見すると状況が好転しているように思えるこの時期ですが、新たな食事の課題が顕在化してくる時期でもあります。

## 環境・状況

- ・ 配給により物資は充実してくる
- ・ 供給される食料はおにぎり、菓子パン、カップ麺など、糖質を多く含むものが多い
- ・ 配給されたものの残せないという思いから、全量摂取してしまう人が多い
- ・ 基本的に救援物資は公平な配給だが、糖尿病患者は優先される
- ・ トイレを我慢するために飲水を控える人が多い

## 食事量が日によってバラバラ

食事の量や内容が日ごとに異なるため、カーボカウントの把握やインスリン量の調整が毎回難しくなります。糖質量がわかれば、インスリンポンプが必要なインスリン量を計算してくれます。災害前から配給されやすい食品の種類と糖質量を把握しておくことや、配給された食事のおよその糖質量をメモして振り返られるようにしておく、安心感と血糖値の安定化につながります。災害時に配給されやすい食品については、次回以降の項目で紹介していきます。



## 食事の度に血糖値が乱高下しやすい

糖質を多く含む食事によって食後の血糖上昇をきたしやすい状況になります。特に空腹状態で一気に食事を摂った場合や、パン+ジュースのように、糖質が重なる食事で血糖値が急上昇しやすくなります。1回に食べる糖質量が多くなり過ぎないように、普段の食事(糖質)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でも、普段から食事の目安量を理解していれば、血糖コントロールが乱れるのを防ぐ工夫ができます。

また、空腹の状況でも一気に食べるのではなく、時間をかけてゆっくりよく噛んで食べるようにすることで、血糖値の急激な上昇を抑えることができます。

## 他者との生活で「食べにくい」「残しにくい」

避難所生活では、周囲に遠慮して食べたくても我慢し空腹の状況が長く続いてしまったり、反対に食事量が多いと感じていても残すことができない環境であるなど、心理的ストレスが食事に影響を与える場面がしばしば見られます。血糖管理の上で食事の調整が必要であることを、信頼できる知人や避難所のスタッフなど、周囲の人に伝える勇気を持つことも必要です。



急性期の食事管理で意識すべきことを説明してきましたが、もう一つ大切なことは「完璧を求めすぎないこと」です。災害時にはいつもの管理が通用しないことは当然です。小さな工夫を積み重ねることで大きなリスクを避けることができ、次の段階（亜急性期）への安心につながっていきます。

## 亜急性期 災害発生 1 週間～ 1 か月

発災から 1 週間以上が経過し、避難生活にも一定の落ち着きが見え始めるこの時期を亜急性期とよびます。避難所や在宅避難の環境が少しずつ整い、食糧支援もさらに充実してきます。また、被害状況にもよりますが、徐々に電気・水道・ガス・物流といったライフラインが部分的に復旧し、段階的に自分で食べ物を選ぶことができるようになります。

環境・状況

- ・炊き出しと物流の復旧により食糧支援がさらに充実
- ・避難所の環境改善や仮設住宅への入居など、環境の変化が著しい
- ・電気・水道・ガス・物流といったライフラインの復旧が進む
- ・食事の幅が広がり、自分で食べ物を選択しやすい環境になってくる



## 配給の食事内容の変化と課題

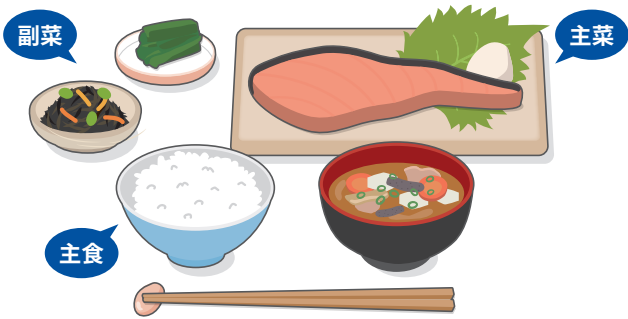
主食（おにぎり、パン、麺類）は安定供給されるようになります。また、レトルトや缶詰、インスタントみそ汁に加えて菓子類・ジュース類などの嗜好品が届くようになり、支援物資によって食の選択肢は広がっていきます。食料が確保できるようになったとはいえ、亜急性期の前半では、その中身は依然として糖質中心のままであること、野菜や果物が少なく食物繊維が不足する、たんぱく質や脂質が摂取しにくい状況であると考えられます。また、この時期になると配給される食事に対して「毎日同じメニューの繰り返しで食べ飽きた」「味が濃すぎる」といったストレスから食欲が落ちてしまい、思うように食べられなかったと

いった声も聞かれます。食べるつもりで食前にインスリンを投与した後に、実際に食べられなかったというケースでは低血糖のリスクが非常に高くなります。食事に対するインスリンは食前投与が望ましいですが、食欲が安定せず、何をどれだけ食べられるかわからない状況では、無理に食前投与せず食後打ちも選択肢として考えるのもよいでしょう。

## ライフラインの復旧と生活の変化

ライフラインが復旧すると生活は大きく変化します。1 日の中で温かい食事を摂れるようになったり、野菜や肉・魚を取り入れた食事でも少しずつ可能になります。また、スーパーやコンビニの営業が再開され、日常が戻ってくる感覚は安心感をもたらします。発災直後は「摂れるときに食べる」といった状況でしたが、次第に自分で選択し、考えて食べなければいけない環境に変わっていきます。食欲も回復し、我慢していた反動で過食になる傾向も考えられますが、できる範囲で続けられる工夫として「主食・主菜・副菜」がそろった食事を意識しましょう。

図 1. 栄養バランスの整った食事



	主な栄養素	具体的な食品例
主食 1 品	炭水化物	ごはん、パン、麺など
主菜 1 品	たんぱく質 / 脂質	魚、肉、卵、大豆など
副菜 2 品	ビタミン / ミネラル / 食物繊維	野菜、きのこ、海藻など

### 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・一般社団法人 日本糖尿病教育・看護学会 「災害時の糖尿病看護マニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 3 主食

## 避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

災害が発生したとき、限られた食糧の中で最も優先して配給されるのは、「主食」です。主食には炭水化物（糖質）が多く含まれ、血糖値を上げる力が強い一方で、血糖値を維持するうえで重要なエネルギー源になります。空腹を避けながら血糖値を安定させるためには、主食である食品を上手く活用しながら、備蓄や対応の工夫が不可欠です。ここでは、備蓄しておくべき主食、配給されやすい主食、主食に関する注意点の3点に分けて解説します。

### 備蓄しておきたい主食

災害時にもできる限り安定した血糖管理を続けるには、自分で備蓄品を準備しておくことが重要です。以下のような主食を日常的に控えておくとういでしょう。

食品	糖質量	特徴
アルファ化米	70～80g	軽量で保存可能で、水やお湯で戻すだけで簡単に食べることができる
パックご飯	55～65g	スーパーのほか、コンビニでも手に入る 150g 程度の少量パックが便利 パックご飯は糖質量が明確で、必要な分だけ加温し食べることができる パウチご飯なら常温保存も可能
乾パン	65～80g	乾パンは、水分が少なく咀嚼が必要なため、満腹感が得られやすく、食べ応えがある 1 個 2g 程度の糖質量
カップ麺	50～60g	非常に入手しやすく、配給されることも多い スープを残すことで塩分を抑えることも可能
クラッカー、ビスケット	15～20g	糖質の表示を確認しながら、朝食の代替や補食用として備えておくのもよい
シリアル	40g 当たり 30g	水や牛乳がなくてもそのまま食べられる利点がある
オートミール	30g 当たり 20g	水やお湯でふやかすだけでも食べられるため、災害時にも便利な食材 食物繊維が豊富で血糖の上昇を穏やかにする効果も期待できる

主食は、数種類を備蓄してバリエーションを持たせておくことで、選べる自由や調整できる安心感につながります。糖質量や保存期間を確認しながら、定期的にローリングストックする（使いながら備える）ことをお勧めします。

### 配給されやすい主食と注意点

災害時の避難所や支援物資で配られる食事は、多くの人に共通して提供しやすいものが中心となります。そのため、エネルギー補給に優れた「主食中心」の内容になる傾向があります。避難所や自治体からの配給されやすい食品を以下にまとめました。

食品	糖質量	特徴
おにぎり	35～45g	もっとも配給されやすい食品の一つ おにぎり 1 個の糖質量は 40～45g
菓子パン・惣菜パン	菓子パン 35～60g 惣菜パン 30～50g	災害直後は、おにぎりと共に菓子パンや惣菜パンの配給が続くことが多い (クリームパン：35～45g) (ジャムパン：45～50g) (あんパン：50～60g)
カップ麺	50～60g	お湯さえあれば手軽に食べられるが、糖質に加えて塩分が高い スープを半分残すなどの工夫が必要

災害時の配給は、「提供しやすい＝糖質が多い・単品になりがち」なものが中心となります。見た目や味では糖質量が判断しづらい場合もあるため、配給されやすい食品を理解し、日頃から「これは何 g くらい」と推定できる習慣をつけておくことが、いざというときの安心につながります。

### 主食をうまく活用するためのポイント

主食は、配給されやすく備蓄の中心になりやすい食品である一方で、血糖値を大きく変動させる要因になり得ます。今回、ご紹介した主食の備蓄、配給について事前に把握しておくとともに、災害時に主食を安全に取り入れるための工夫や意識していただきたいポイントをまとめました。

## ① ゆっくりよく噛んで食べる

これまでに説明してきたように、災害時の配給は主食の食品が中心になり、おにぎりや菓子パンしか配られない状況が続く可能性があります。炭水化物(糖質)は、食直後の血糖上昇に大きく影響しており、糖質に偏った食事や糖質を含む食品を単品で食べたときにより顕著に上昇する可能性が高いです。少しでも血糖上昇を抑える方法として有効なのが、「ゆっくりよく噛んで食べること」です。

また、しっかり噛むことで少ない量でも満腹感が得られやすかったり、ゆっくり食べるという行動は災害時の精神的ストレスをやわらげる一助にもなります。

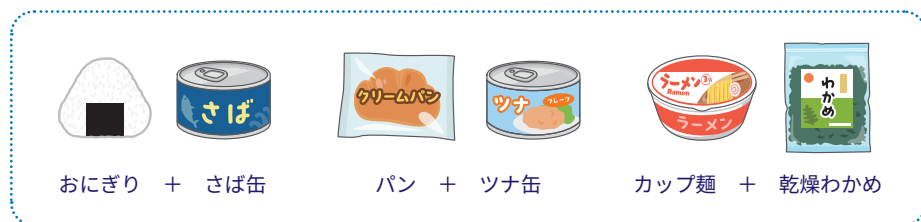
## ② 分割摂取の工夫

一度に多くの主食を摂ると、血糖値の急上昇を招きやすくなります。量の調整が可能な場合や保存が効く場合には、配給時に一気に食べてしまうのではなく、2～3時間後に分けて食べるなどの工夫も血糖値の著しい上昇を防ぐ一つの方法です。

## ③ 主食に加える工夫

状況にもよりますが、主食以外の食品(魚の缶詰、野菜ジュース、わかめや乾燥野菜など)を組み合わせることができるのであれば、主食に追加するようにしましょう。具体的な工夫例を下記に示します。

主食との組み合わせ例



主食に多く含まれる糖質とは違う特徴・性質を持つ食品を理解し、食事の選択肢が少ない状況でも“主食+何かもう1つ”という意識を持つことで、災害時の食事が栄養バランスや血糖上昇に配慮したものになり得ます。

## まとめ

避難所での配給や支援物資は糖質を含む食品が中心になり、血糖管理への不安が強まります。災害時は、まず食べることが命を守る手段です。食事の選択肢が限られる非常時だからこそ、日頃からの「備え」をしっかり行い、今回解説した「いざというときの工夫や注意点」を頭の片隅に入れておいていただきたいと思います。

日頃から主食の糖質量の目安を知っておく、食べるときにはよく噛んでゆっくり食べる、たんぱく質や食物繊維と組み合わせる、これらはどれも特別なことではありません。災害時だけでなく、日常生活からその習慣をつけていきましょう。

### 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 4 主菜

避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

災害時における食事の工夫は、糖質の管理だけでなく、たんぱく質や脂質、食物繊維などのバランスも考えたいものです。特に、主菜にあたる魚、肉、卵、大豆製品はたんぱく質を多く含み、身体の回復力や感染予防に欠かせない栄養素を含んでおり、重要な役割を果たしています。ここでは、災害時の「主菜」に関する注意点と備えについて整理します。

## 備蓄しておきたい主菜食品

災害時に備えて主菜となるたんぱく質源も長期保存が可能な形で準備しておくことが望ましいです。以下は、備蓄に向く主菜の食品の一例です。

分類	食品	糖質量	特徴
缶詰類	ツナ缶、さば缶詰	0～15g	調理不要でそのまま食べられることが大きな利点
	やきとり缶	5～10g	
	大豆水煮、ミックスビーンズ	0～5g	
レトルト食品	カレー	15～20g	種類によっては、主菜だけでなく副菜の食品が一体化しているものがあり、メニューに変化をつけることができる
	煮込みハンバーグ	15～20g	
	肉じゃが	15～25g	
パウダー	スキムミルク（脱脂粉乳）	10～15g	水に溶かすだけで容易にたんぱく質が補給できる スキムミルクはたんぱく質に加えてカルシウム補給にも役立つ
	プロテインパウダー（低糖タイプ）	0～5g	

非常時でも安心して生活を続けられるために、主菜の備えは日常の延長線上にある食品として常にストックできることを習慣にして整えておきましょう。

## 配給されやすい主菜と注意点

被災直後（超急性期～急性期）は、主に糖質中心の配給となる傾向が強く、たんぱく質食品は限られた量しか届かないこともあります。避難所に支援物資が届いていても、それを仕分けするスタッフの数が少なく、手元に届くまでに時間がかかることもあります。配給されやすい主菜食品の糖質量は、次のようになります。

分類	食品	糖質量	特徴
缶詰類	ツナ缶、さば缶詰	0～15g	ボランティア・支援物資で届きやすい
レトルト食品	カレー	15～20g	自衛隊や企業備蓄で多く、温めなくても食べられるタイプが普及している
	親子丼、牛丼	5～10g	
調理済食品	ゆで卵	0g	炊き出しでも比較的早期に配給されることがある 食品衛生上、常温下では消費期限が短く、管理に注意
	ウィンナー	0g	

## まとめ

たんぱく質を多く含む主菜の食品は、体力や栄養状態を維持するために欠かせない栄養素です。災害時には特に不足しやすいため、日頃から意識して備蓄しておくことが重要です。

### 参考文献

- 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- 農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」



# 5 副菜

避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

副菜とは、野菜や海藻、きのこ、こんにゃくなどを使った料理で、主にビタミンやミネラル、食物繊維を補う役割を担っています。これらの食品は、食事にしっかりと組み合わせることで食後の血糖上昇を穏やかにしたり、便通を整える、腸内環境を整え免疫を保つといった効果が期待できます。副菜の確保は食事バランスを整える上で欠かせない要素ですが、非常時には後回しになりやすい部分でもあります。また、災害時には、ライフラインの寸断や物流の混乱により、十分な食材が手に入らなくなることがあります。今回は、備蓄に適した副菜、配給で得られやすい副菜などについてまとめました。

## 備蓄に適した副菜の例

分類	食品	糖質量	特徴
乾物	乾燥野菜ミックス 切り干し大根 干し椎茸 ひじき 乾燥わかめ	0g	災害時の貴重な食物繊維の供給源になる水やお湯で戻すだけで使うことができ、スープやみそ汁の具材に便利 配給される食事には野菜類が少ないので、備蓄している乾物の野菜を追加できるとよい 乾燥わかめ、ひじきはカルシウムや鉄も補うことができる
レトルト	筑前煮 きんぴら ひじきの煮物 野菜の甘煮 切り干し大根煮	5～10g	レトルトの煮物は、加圧加熱殺菌によって密封されているため、常温で長期保存が可能 保存性を利かせるために比較的味付けが濃くなっているものが多く、調味料の糖質として5～10gのカウントが必要
缶詰	たけのこ トマト (ホールトマト)	0～5g	開けてすぐに食べられるものが多い
飲み物	野菜ジュース 青汁	10～15g 0～5g	野菜ジュースや青汁は、ビタミン補給に役立つが、製品によっては糖質が多く含まれている場合があるので注意する

## 副菜として備蓄する際のポイント

1. 日持ちすること
2. 調理を必要とせず、手軽に食べられること
3. 常温でも保存可能
4. 食物繊維やビタミン、ミネラルが補給できること

副菜には、糖質がほとんど含まれないものが多く、カーボカウントは不要ですが、レトルトパウチの煮物や野菜ジュースは意外と糖質を含んでいます。商品のパッケージに栄養成分表示がないかを確認し、日頃から表示の確認を習慣にしていましょ

## 配給されやすい副菜

超急性期、急性期は糖質中心の配給が多く、副菜はほとんど期待できないことが多いです。亜急性期（発災1週間以降）から少しずつ配給されますが、日数がかかることが多く、自分で備えておく方が安心です。

配給されやすい副菜の食品について紹介します。

食品	糖質量	特徴
カップみそ汁 インスタントスープ	0～15g	お湯があれば手軽に用意することができる ただし、塩分は多いので汁・スープを残す工夫が必要 (みそ汁：0～5g) (かきたま汁：0g) (コーンスープ：10～15g)
缶詰やレトルトのおかず	5～15g	すぐに食べられる便利な副菜だが、思ったより糖質が含まれることがある 数口食べて甘みが強いようであれば、5～15gのカウントが必要
野菜ジュース	10～15g	「野菜＝安心」と思いがちですが、糖質が多いものがある 栄養成分表示をチェックし、糖質量を把握する



## まとめ

災害時でも、血糖管理と健康を維持するためには「主食・主菜・副菜」を組み合わせることが理想です。とはいえ、用意できるものや配給されるものには限界があります。特に、副菜は後回しにされがちですが、からだの調子を整える基礎になります。配給される機会が少ないからこそ、乾物の野菜や海藻、きのこ類を自分でも備蓄してきましょう。これらは、常温でも長期保存ができるうえ、食物繊維やビタミンミネラルの補給に役立ちます。普段の食事に取り入れながら使った分を買い足す「ローリングストック」の習慣をつけて備えておきましょう。

## さいごに

### 災害時、少しずつ気持ちに余裕がでてきたら食べ方のひと工夫を

発災後、少しずつ生活が落ち着いてきて、気持ちにも余裕が出てきたら、食べ方をひと工夫することを考えてみませんか。繰り返しになりますが、配給や炊き出しは糖質を含む食品が中心になりがちです。副菜を揃えることができた際には、副菜から先にゆっくり食べることで、食後の血糖値の上がり方を緩やかにすることができます。

非常時での食事管理や血糖管理は、「できることを、できるときに」と考え、心と体の回復に合わせて、少しずつ自分のペースで工夫できることを取り入れていくとよいですね。

#### 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 6 果物

## 避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

果物は、ビタミンや水分、食物繊維など、体の調子を整える栄養素が多く含まれています。さわやかな甘みや香りは、慣れない避難生活の中でもほっとできるひとときにつながる場合があります。発災後に配給されることはありませんが、日が経つにつれて、徐々に果物が配給されることがあります。

ここでは、災害時における果物の備蓄や配給されやすい果物の種類と糖質量について解説します。

## 備蓄に適した果物の例

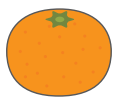
果物は傷みやすいため、生鮮品の長期備蓄は困難です。しかし、缶詰やドライフルーツ、パウチ包装されたフルーツゼリーなど、保存性の高い製品を備えておくことで、いざというときにも果物の栄養を取り入れることが可能です。

分類	食品	糖質量	特徴
缶詰	みかん缶詰		
	もも缶詰	20～25g	缶詰を備蓄する際には、「缶切り不要タイプ」のものを選ぶ
	フルーツミックス缶詰		
ドライフルーツ	レーズン	20粒 10g	
	ブルーベリー（種なし）	1粒 10g	ドライフルーツは、水分が抜けて糖質が濃縮されているため、生の果物よりも糖質量が多くなる
	ドライマンゴー	1枚 10～15g	
	ドライバナナ	10枚 10g	

## 配給されやすい果物の傾向

発災直後は果物が手に入る機会は少ないですが、ライフラインがある程度復旧し、物流が動き始めると、果物が救援物資や炊き出しで提供されることがあります。配給されやすい果物の糖質量を見ていきましょう。

糖質  
10g



みかん 1 個



キウイ 1 個



カットパイナップル (5 切)

糖質  
20g



バナナ 1 本



ミックスフルーツ缶



ミカン缶詰



果物ジュース

糖質  
40g



りんご 1 個



なし 1 個

## まとめ

果物は、災害時の疲労やストレスをやわらげ、食事の楽しみにもつながる食品の一つです。配給されやすい果物の糖質量をあらかじめリストにしておき、災害セットに入れておくと安心です。

### 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 7 飲み物

避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

ここでは、備蓄すべき飲み物、避難生活中に得られやすい飲料の特徴、飲み物に関する注意点について解説します。

## 備蓄しておきたい飲み物の種類

食品	糖質量	特徴
ミネラルウォーター	0g	最も基本的な備蓄水は、1人あたり1日3Lが目安
お茶	0g	水に加えてお茶も備蓄しておく、災害時の印象に変化が付き気分転換にもつながる
糖質なし		
炭酸水（無糖）	0g	甘くない炭酸水はリフレッシュ効果も期待できる 賞味期限がそこまで長くないものもあるので、ローリングストックの際には注意する
スポーツドリンク（500ml）	25～30g	500ml あたり 25～30g 程度の糖質を含むものが多く、低血糖時の対応に適していますが、日常的な水分補給用には向かない
糖質あり		
ゼリー飲料	35～45g	ゼリー飲料（パウチタイプ）は 40g 前後の糖質を含む 中には 5 年保存可能な災害用備蓄ゼリーも販売されている 通常タイプを備蓄する際は、賞味期限が 10～12 か月のものが多いので、ストックの際は注意する
野菜ジュース（190g）	15～20g	5 年以上の長期保存が可能な商品も売られている 複数種類の野菜を使用しており、ビタミン・ミネラル、食物繊維の補給に役立つ
ロングライフ牛乳（200ml）	10g	賞味期限は製造日から 30 日以上、長いものでは 120 日程度に設定されているものが多い

## 配給されやすい・入手しやすい飲み物

次のような飲み物が配給されやすいです。糖質量を見ていきましょう。

水 500ml	お茶 500ml	スポーツドリンク 500ml	果汁ジュース 500ml	野菜ジュース 200ml	牛乳 200ml
					
0g	0g	25～30g	50～55g	15～20g	10g

## 飲み物に関する注意点

支援物資の配給が始まって、自分に合った飲み物が確実に手に入るとは限らないので、自分用の非常用飲料キットを作っておくと安心です。清涼飲料水は、低血糖時には役立ちますが、糖質量が多く日常的に飲むと高血糖を招きます。

水や食事に配慮が必要であることを周囲に伝えることが、自分の命を守る行動につながります。迷惑をかけたくない、恥ずかしいといった思いから声を上げにくい方も少なくありませんが、周囲に伝える勇気もときには必要です。

次に、災害時、特に避難所やライフライン停止中の自宅などではトイレがネックになります。水分摂取を意識的に減らしてしまうケースも少なくありません。水分摂取を抑えることでトイレの回数を減らすことができますが、脱水による高血糖、ケトアシドーシス、血栓症などのリスクを高める要因になります。成人の水分摂取量は、1日1.5～2.0Lを目安にしましょう。

(発熱がある、気温や湿度が高い、下痢や嘔吐がある、高血糖による多尿がみられる場合の必要な水分量は変わります。こういった状況を想定し、前もって主治医に確認しておきましょう。)

## まとめ

災害時における飲み物の確保は、糖尿病管理においても命を守る重要な要素です。しかし、飲み物の種類によっては予想以上に糖質が多く含まれるものもあります。飲料のパッケージには栄養成分が表示されているものが多いので、必ず確認して糖質量を把握していきましょう。なお、表示は容量に限らず「100mlあたり」の栄養量が記載されていますので、容量も合わせて確認し、飲む量に見合ったカーボカウントを行いましょう。

災害時には、トイレの回数を減らすために水分摂取を抑える行動がよくみられます。水分を抑えることがかえって体の負担になることがあります。こうした事態を防ぐためにも、簡易トイレや携帯トイレを自分用に備えておくことは非常に有効です。飲料水を自己判断で減らすのではなく、トイレ対策と水分確保はセットで考えて備えるとよいですね。

## 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

# 8 間食

避難所で配られそうな商品と糖質、ポイントを紹介

災害時には、普段のような食事のリズムや食事内容が保たれなくなることがあります。いつも通りの食事が摂れないということは、低血糖のリスクが高まる状況でもあります。そんな時に頼りになるのが「間食」の存在です。

間食というと、おやつや楽しみのような印象を持たれるかもしれませんが、しかし、災害時の間食は、体を守るための栄養補助や低血糖予防としての役割があります。

## 間食を取り入れられた方がよい状況

- ・ 食事の配給が少量だった
- ・ 食事が予定よりも遅れそうなとき
- ・ 緊張や不安、ストレスで食が思うように進まなかった
- ・ 災害後の片づけや復旧に向けた動きで活動量が増えたとき
- ・ 就寝前の血糖値が低めで、寝ている間の低血糖が心配なとき

## 備えておく心安い間食

配給だけに頼るのではなく、自助として自分に合った間食を少しだけでも備蓄しておく心安いです。

食品	糖質量	特徴
ブドウ糖タブレット	10g	低血糖対策として最も即効性がある
ビスケット (1枚)	2～5g	長期保管 (5年) の商品も発売されている
あめ (1個)	3～5g	手軽な糖質補給に仕え、口さみしい時やストレス軽減にも役立つ
ゼリー飲料	35～45g	糖質だけでなく、水分補給にも役立つ

## 配給されやすい間食の例

災害時には、次のような食品が支援物資として配られることがあります。

ビスケット 1枚	クラッカー 5枚	チョコレート	果物缶詰	ゼリー飲料	栄養補助食品 2本
					
2～5g	15～20g	20～30g	20～30g	35～45g	20g

## まとめ

間食となる食品は、支援物資として配られることもありますが、種類やタイミングにはバラツキがあります。配られた場合でも子供や高齢者が優先されることがあります。

間食は、気分転換やリラックスの効果もありますが、食事の時間や量が不安定になりやすい被災地では低血糖を防ぐための大きな助けになります。

災害の備えと言うと、まず水や主食、日用品が優先になり、間食まで手が回らないという方も多いかもしれません。ブドウ糖タブレットや小袋入りのあめなど、かさばらずに常温保存できるものを少量持っておくだけでも、万が一の低血糖への備えになります。普段のバッグや非常時持ち出し袋などに分散して入れておくのもよい方法です。

### 参考文献

- ・ 一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・ 農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」

## 9 備蓄食品を使った簡単料理の例

### 混ぜご飯編

非常時の主食の備蓄といえばアルファ米が注目されがちですが、実は普段から使っている生米も立派な備えの一つになります。生米は家庭にある割合が高く、調理法を知っていれば道具が限られても炊くことが可能です。

今回は、アルファ米と生米を使ったアレンジレシピをご紹介します。

### アルファ米とは



アルファ米は、炊いたお米を乾燥させたもので、水やお湯を加えるだけで食べられる保存食です。常温保存が出来、長期保存も可能で災害時の備蓄に適しています。

五目ごはん、カレー風味、ピラフ風など、さまざまなバリエーションが販売されています。パッケージには栄養成分表示がされているものが多く、容易に糖質量を把握することができます。アルファ米は、災害時だけでなく日常生活の中で使うことができます。登山やキャンプのときに活用するなどして、味や作り方に慣れておくとよいでしょう。

### ポリ袋で米を炊く方法

- 1 調理用ポリ袋に米 1 合と水 200cc (1 カップ) を入れできるだけ空気を抜き、袋の上の方を絞る。  
(やわらかいご飯の場合：水 230cc、硬めなら 180cc が目安)
- 2 1 時間、給水させる。
- 3 カセットコンロで鍋にお湯を沸かす。
- 4 ② を沸騰したお湯に入れ、落し蓋をしてお湯の中に沈め 25～30 分ゆでる。
- 5 鍋から取り出し、そのまま 10 分蒸らす。

### アルファ米のアレンジレシピ

## カレーピラフ風

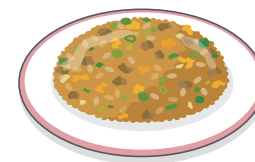
1 人前の糖質量：80～85g

### Point

ミックスビーンズは下処理なしで使えるものが多く便利です。豆類は、たんぱく質に加えて食物繊維が豊富で、ご飯に混ぜることで食べ応えがあります。シーチキンを加えることで、旨味とたんぱく質をプラスことができます。また、アルファ米の袋の中で完結するので、調理器具が不要でさらに衛生面も安心です。

### 材料 (2 人前)

アルファ米 (1 人前)	2 袋
ミックスビーンズ	1 パック (50～60g)
ツナ缶詰	1 缶 (60～70g)
カレー粉	小さじ 1/2～1
コンソメ顆粒 or チキンスープの素	小さじ 1
塩、こしょう	少々



### 作り方

1. アルファ米のパックを開け、カレー粉、コンソメ顆粒 (あるいはチキンスープの素)、塩、こしょうを入れ、規定のお湯を加えよく混ぜ合わせる。
2. 規定の時間を待って炊き上がったら、ミックスビーンズとツナ缶詰を加えて混ぜ合わせる。



## さばとひじきの炊き込みご飯

1人前の糖質量：55～60g

### Point

ビニール袋で白米を炊く場合、1合の米に対して水は200cc使用します。今回は、乾燥ひじきを入れるのでやや水分を多めにしました。「しょうゆ」を「めんつゆ」に変えると、だし風味が効いた仕上がりになります。

レシピには、カーボカウント対象食品である「みりん」を使用していますが、全体量に対する使用量が少ないため、調味料としての糖質は0gとしています。

### 材料(2人前)

米	1合
さばの水煮缶	1/2缶
ひじき(乾燥)	5g
おろししょうが(チューブ)	4～5cm
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
水	さば缶詰の汁と合わせて210cc



### 作り方

1. 耐熱性のビニール袋に米とさばの水煮缶の汁、水を入れて、30分給水させる(冬場は1時間給水時間をとる)。  
(水分は、さばの水煮缶の汁と水を合わせて210ccになるように量る)
2. カセットコンロで湯を沸かす。
3. 1.にさば、ひじき、おろししょうが、しょうゆ、みりんを入れて、さばをほぐしながらざっくりと混ぜる。
4. 3.を沸騰したお湯に入れ、落し蓋をしてお湯の中に沈め25～30分ゆでる。
5. 鍋から取り出し、そのまま10分蒸らす。
6. そこからざっくりと切り混ぜてできあがり。

# 10 備蓄食品を使った簡単料理の例

## 缶詰編

日常生活の中で缶詰をあまり活用することがないという方もいらっしゃると思います。そんな缶詰でも、災害時にはとても頼れる存在になります。手軽で長期保存ができる缶詰は、非常時の食生活を支えてくれる食材の一つです。また、少しの工夫で味に変化が出せるため、マンネリになりがちな食事にも彩りが生まれます。今回は、缶詰を活用したアレンジ法をご紹介します。

缶詰の糖質量の目安を次にまとめました。多くの商品には、「栄養成分表示」が記載されているので、炭水化物(糖質)欄を確認し、カーボカウントを行います。日頃から表示を見る習慣をつけることで、段々とカーボカウントが身に付き、いざというときにも落ち着いてカウントすることができると思います。

### 主食の食材として代用できる缶詰

パン缶	乾パン	コーン缶詰 1缶
		
		5～15g

パンの缶詰は、そのまま食べられて便利ですが、スーパーではあまり見かけないので難点です。1缶で40～50gくらいの糖質を含むものが多いです。

乾パンは、昔ながらの備蓄食です。固くてしっかり噛まないといけないため満腹感が得られやすいですが、水分が少なく、口の中の水分をもっていかれやすいので、水やお茶と一緒に摂ると食べやすいです。

コーン缶はそのままでも食べられるほか、アレンジしても使いやすく、災害時の食事の幅を広げてくれます。糖質が多いので、パンやご飯の代わりとしても活用できます。

## 主菜の食材として代用できる缶詰

さばの水煮缶	さばのみそ煮缶	ツナ缶	やきとり缶
			
0g	5~15g	0g	5~10g

大豆水煮缶	ビーフカレー缶	ミートソース缶
		
0~5g	10~15g	30~35g

## 副菜の食材として代用できる缶詰

アスパラガス缶	マッシュルーム缶	トマト缶
		
0g	0g	20g

## 缶詰を使った簡単レシピ

### 電子レンジで作れる さばのトマト煮

1人前の糖質量：5~10g

#### Point

- ① さばの水煮缶の汁には旨味がたっぷり含まれています。災害時には水が貴重になるので、水の代わりに旨味の入った缶詰の汁を代用しました。
- ② 材料を混ぜて電子レンジにかけることで、簡単に作ることができます。

#### 材料(2人前)

さば缶(水煮)	1缶
たまねぎ	1/2個(100g)
しめじ	1/2房
おろしにんにく(チューブ)	4~5cm
トマトソース	
コンソメ	小さじ1/2
ホールトマト缶	1/2缶
砂糖	小さじ1/3
塩、こしょう	少々



#### 作り方

1. たまねぎは薄切りにする。しめじは、小房に分けておく。
2. 耐熱容器にトマトソースの材料を入れてよく混ぜる。
3. 2. にさば缶詰(汁ごと)とたまねぎを入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。

## 焼き鳥缶とパイナップルの簡単炒め

1人前の糖質量：25～35g

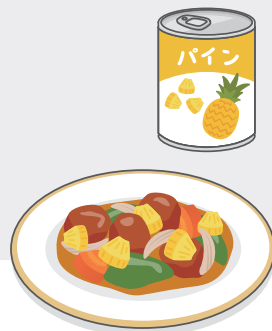
## Point

焼き鳥缶を使って酢豚風にアレンジしました。缶詰特有の味と香りをしょうがとしょうゆの香りでカバーしています。また、災害時には食欲が落ちてしまう傾向がありますが、酢をプラスすることでさっぱりと仕上がり、食べやすくなります。

また、さつまいもやパイナップルを使っているので、エネルギーや糖質の補給にもつながる一品です。

## 材料(2人前)

やきとり缶詰	1 缶
さつまいも	小 1 本 (100g)
パイナップル缶詰	2 枚
野菜(ピーマン、たまねぎなど)	30g
おろししょうが	4～5cm
しょうゆ	小さじ 1
酢	小さじ 1
サラダ油	小さじ 1



## 作り方

1. さつまいもは縦半分に切り、5mm 幅の半月切りにする。パイナップルは1枚を6～8等分に切る。準備できる野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを軽く炒めて香りを出す。さつまいも、野菜をざっと炒めたら、やきとり缶とパイナップル、しょうゆを入れて水分が少なくなるまで炒める。
3. 食材がやわらかくなったら、最後に酢を加えてからめ、火を止めてできあがり。

# 11 備蓄食品を使った簡単料理の例

## ガスが使えない時の野菜編

災害が起きたときに、電気・ガス・水道のうちいずれかが使えなくなれば、調理は大きく制限されてしまいます。特に火が使えない状況であれば、何も調理ができないと思われる方もいるかもしれません。こうした状況を乗り切るために、火を使わなくても簡単に作れる野菜のアレンジレシピを知っておくことは、災害時の大きな助けになります。

野菜は、便秘予防や急激な血糖上昇を穏やかにしてくれるという働きがありますが、配給ではなかなか手に入りづらい食品の一つです。

今回は、備蓄に向けた食材を使った野菜中心のレシピをご紹介します。加熱を必要とせず、水や調味料を加えて戻す・混ぜるだけで手軽に副菜が作れます。可能であれば、平时に一度作ってみることで、災害時の不安を減らし、安心して食事が摂れる準備につながります。

## ガスが使えないときも活用しやすい野菜類

切り干し大根	乾燥わかめ	ひじき
		
0g	0g	0g
なめたけの佃煮 20～30g	コーン缶詰	トマト缶詰
		
5g	5～15g	20g

## 切り干し大根とツナのサラダ

### Point

- ① 切り干し大根は炊かないと食べられないという印象が強いが、水で戻すだけでも食べることができる
- ② ビニール袋を使うことで、洗い物を減らすことができる

### 材料 (4～5人前)

切り干し大根 (1 パック)	50g
ツナ缶詰	1 缶
乾燥わかめ	1g
めんつゆ or 白だし	大さじ 2
調味酢	大さじ 2
白ごま	適量



### 作り方

1. 切り干し大根と乾燥わかめはさっと洗い、水に浸ける (10～15 分)。
2. 水気をしぼる。切り干し大根は長ければ、包丁やはさみで食べやすい長さ (10cm くらい) に切る。
3. ツナは、食べやすい大きさにほぐしておく (ツナ缶詰の水分は捨てない)。
4. きれいなビニール袋にめんつゆ、調味酢を合わせる。
5. 4. に具材を入れ、混ぜ合わせる (ツナ缶詰の水気も一緒に入れる)。
6. 最後にお好みで白ごまを入れて和える。

## ひじきとお豆のマヨサラダ

1 人前の糖質量：80～85g

### Point

- ① 災害時でも不足しやすい食物繊維をひじきでカバーできる。マヨネーズを加えることでエネルギー Up が図れる
- ② 水を節約したい場合は、大豆やコーン缶の汁でひじきを戻してもよい
- ③ 大豆水煮缶は、サラダ豆やミックスビーンズなどに変更してもよい

### 材料 (2人前)

ひじき	大さじ 2 (6g)
大豆水煮缶	1/2 缶
コーン缶詰	1/2 缶
マヨネーズ	大さじ 1～2
醤油	小さじ 1/2
白すりごま	適量



### 作り方

1. ひじきはさっと洗い、水に浸ける (5 分前後)。
2. ひじきの水気を切る。大豆水煮缶、コーン缶詰は、水気を切る。
3. きれいなビニール袋にひじき・大豆・コーンを入れ、マヨネーズと醤油を加えて和える。
4. 最後に白すりごまを加えて和える。

# 12 まとめ

日本は自然災害の多い国であり、地震、台風、豪雨、土砂災害など、いつどこで起きてもおかしくありません。これまで災害時の食事管理について「事前の備え」から「発災後のフェーズごとの対応」、「主食・主菜・副菜・果物・飲み物・間食の選び方」まで段階的に解説してきました。ここではその総まとめとして、非常用食料の備蓄状況の現状と日常の延長としてできる備え、押さえておきたいポイントについて再度整理したいと思います。

## 非常用食料の用意の状況

「令和元年 国民健康・栄養調査（厚生労働省）」によると、災害時に備えて非常用食料を準備している世帯の割合は53.8%と、約半数の世帯が何らかの備えをしていることになります。また、地域ブロック別にみると、関東Ⅰブロックが72.3%と最も高く、南九州ブロックが33.1%と最も低く、地域によって非常用食料への意識にやや差があるという結果でした（図1）。備蓄している世帯のうち、3日以上備えている人は69.9%と、全体としてはまだまだ十分とは言えない現状です（図2）。さらに、分野別に見てみると、主食を備えている人80%、副食を備えている人79%、飲料を備えている人90%と、飲み物の備えは進んでいますが、主食や副食（たんぱく質源、野菜など）はやや不十分のようです。

図1. 災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合

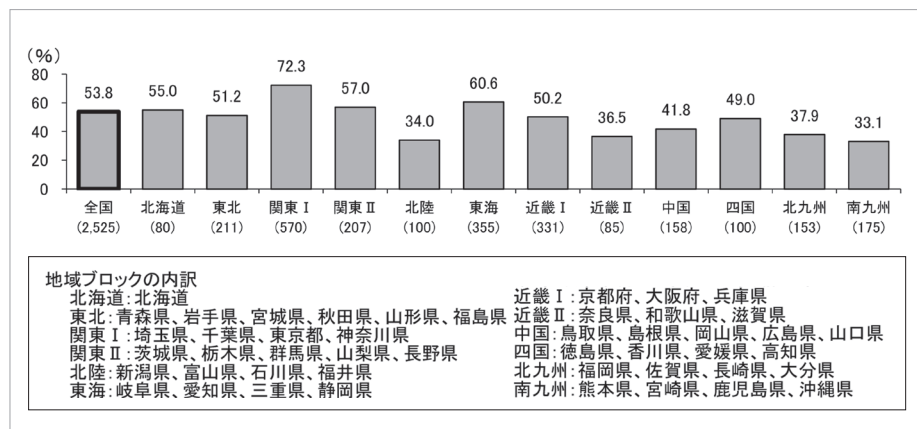


図2. 用意している非常用食料の量

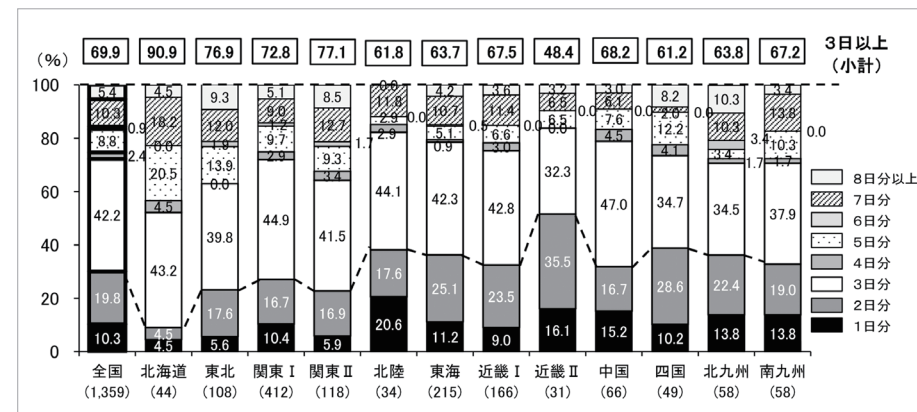
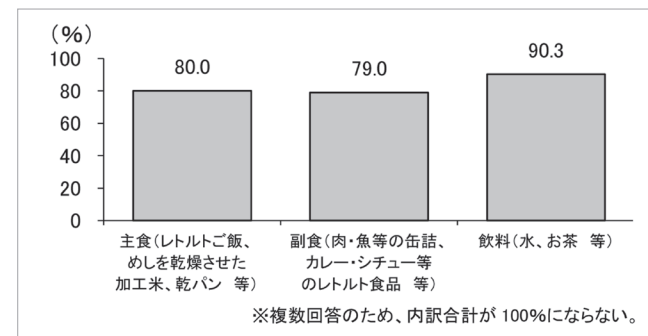


図3. 用意している非常用食料の種類



厚生労働省 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」  
<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000687163.pdf>

発災直後の超急性期では、食料の確保が特に難しく、自分で持ち出した食料や飲料しかない状況です。厚生労働省や自治体の推奨では、最低3日間、できれば7日間の備蓄が望ましいとされていますが、インスリン治療をされている1型糖尿病患者さんの場合、低血糖のリスクを避けるためにも食料の確保は必須です。まだ十分な備えができていないという方も、今から少しずつ準備を進め、日常の延長として自分に合った備えをしましょう。



# 備蓄食品、備蓄品の例

備蓄食品、備蓄品の例	
主 食	アルファ米、レトルトご飯、パン缶、シリアル、グラノーラ
主 菜	ツナ缶、さば缶、大豆缶、レトルトの肉料理 など
副 菜	野菜の水煮缶、乾燥野菜、ミックスビーンズ、わかめ、ひじき、切り干し大根 など
果 物	果物缶詰、ドライフルーツ、果汁ジュース
飲み物	水、お茶
間 食	ブドウ糖タブレット、ビスケット、クラッカー、チョコレート、果物缶詰、ゼリー飲料
その他	ビニール袋、カセットコンロ、サランラップ

非常時のために食品を備えることはとても大切ですが、「準備して終わり」ではなく、日常生活の中で使いながら一定量を備えておけるように意識しましょう（ローリングストック）。そうすることで、賞味期限切れの心配もないですし、日頃から非常食の味にも慣れておけるので、いざというときの不安を軽減することができると思います。

# その他の押さえておきたいポイント

- ① 水分は制限せず、意識的に摂る
- ② 糖質に偏った食事の際には、ゆっくりよく噛んで食べる
- ③ 超急性期には、まずは食べられるときにしっかり摂る
- ④ 食料の供給が安定してきたときには、1 回の量が多くなり過ぎないように注意し、分割して食べることも考慮する
- ⑤ 食事に配慮が必要であることを、周囲に知らせる
- ⑥ 備蓄食や配給されやすい食品の糖質量を普段の生活から把握しておく

災害時は、「いつもの自分の食事」を保つことが難しくなります。それでも、小さな工夫や準備が安心感につながります。すべてを完璧にこなす必要は全くありませんが、普段の生活の中でできることを一つずつ積み重ねていくことで、どのような状況でも落ち着いて対応できる自信につながります。

## 参考文献

- ・一般社団法人 臨床糖尿病支援ネットワーク 「糖尿病災害時サバイバルマニュアル」
- ・農林水産省 「災害時に備えた食品ストックガイド」
- ・厚生労働省 「令和元年 国民健康・栄養調査結果の概要」



日本メドトロニック24時間サポートライン：

コール ミニ コール

**0120-56-32-56**

(24時間365日)

- ・ポンプの使用方法や、アラート、アラーム対応などでお困りの場合



### センサ・一部付属品故障受付

- ・センサや一部付属品が故障した際に、自宅などご指定の住所に交換品をお届けするサービスです。専用ウェブサイトで受付しております。

対象製品：CGMセンサ、ポンプクリップサーター、アクティビティガード、バッテリーカバー

専用サイト



### MyPUMP(マイポンプ)に必ずご登録ください

- ・製品を安全にお使いいただくための情報提供を行うサービスです。



### 日本メドトロニックLINE公式アカウント

- ・製品・安全情報をタイムリーにお届けします。  
メニューで簡単に操作いただけます。



# Medtronic

日本メドトロニック株式会社

ダイアピーティス

〒108-0075 東京都港区港南1-2-70

medtronic.co.jp

使用目的又は効果、警告・禁忌を含む使用上の注意等の情報につきましては製品の電子添文をご参照ください。

販売名：メドトロニック ミニメド 600シリーズ

医療機器承認番号：22500BZX00369000

販売名：メドトロニック ミニメド 700シリーズ

医療機器承認番号：30300BZX00256000

販売名：メドトロニック ガーディアン コネクト

医療機器承認番号：22900BZX00321000

DIAB2509-02

ポンプ

アクセサリショップのご紹介

<https://www.medtronic.com/pumpshoppt>

