

# 災害時推奨の備蓄食品（高血圧・腎臓病）

避難所では適正な食事提供が難しいため、日頃から必要な食料の準備をしておきましょう。

注意

塩分を控える事が基本です。汁物やスナック菓子は注意が必要です。

## 高血圧

主食になる白ご飯



塩分の少ない主食・もち・パン等



塩分の少ない水煮缶やレトルト食品



缶切のいらない  
タイプが便利

参考：腎臓病サポート  
協会URL：  
[http://www.kidneydirections.ne.jp/kidney\\_treat/food.html](http://www.kidneydirections.ne.jp/kidney_treat/food.html)

## 腎臓病

エネルギーを確保する食品(主食・あめ・菓子等)



低たんぱく食品



- 賞味期限の長いものを保存し、古いものを食べて、新しいものを買えばと効率的です。
- 水分も充分備蓄しましょう。

茅ヶ崎保健福祉事務所地域食生活対策推進協議会  
(問合せ先：茅ヶ崎保健福祉事務所 管理栄養士)