

# 災害時推奨の備蓄食品等（糖尿病、潰瘍性大腸炎・クローン病）

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

## 糖尿病

規則正しい時間に、適量食べられる食品

主食になる白ご飯（低血糖対応）



塩分の少ないクラッカー等



低GI食品



塩分の少ない水煮缶やレトルト食品



缶切のいない  
タイプが便利

## 潰瘍性大腸炎・クローン病

消化管に負担の少ない食品でエネルギー補給

主食



栄養補助食品・菓子



医師からの処方 医薬品



これは医療用の医薬品  
です。医師の指導の下に  
お使いください。



- ・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)