

### いつ起きるか分からないのが「災害」 普段からの備えが大事です！

#### 【避難所でよく配給される食べ物と食べる時のポイント】

#### 主食

◎血糖値が上がりやすいため、ゆっくりよく噛んで食べる。  
◎麺類の汁はできるだけ残す。



おにぎり1個  
180~200kcal



クリームパン1個  
300kcal



あんぱん1個  
300kcal



カップ麺  
350~400kcal

#### 主菜

◎貴重なタンパク源になる。  
◎味つけが濃いものが多いため、血圧の気になる方はたれやソースは残す。



魚の缶詰（さんまのかば焼き）1缶  
300kcal



レトルトカレー1袋  
200~280kcal

#### 果物

◎特に生の果物は確保が難しいが、食べ過ぎないように。  
◎缶詰の場合はシロップを残すように。



温州みかん1個  
40kcal



バナナ1本  
80kcal

#### 飲み物

◎便秘や脱水の予防のために、水分はしっかり摂ること。  
◎野菜ジュースでも果汁が入っていると血糖値が上がりやすいので、飲みすぎないように。



水・お茶  
0kcal



野菜ジュース(200mL)  
60kcal



牛乳(200mL)  
134kcal



一般社団法人 菊池郡市医師会

菊池郡市医師会立病院 糖尿病センター