

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