

災害時に備えよう～糖尿病食事編～

被災した場合：基本は血糖コントロール

糖尿病に限らず他の疾患をお持ちの方も準備は万全に!!!最低3日分の用意をしましょう。

災害発生～3日間 まずは生き延びることが大事!

生きるために、まずはしっかり食べる ⇒ 食料の備蓄を!

3日分(1人分)の備蓄食料のめやす(糖尿病でない方も参考にしてください)

炭水化物



レトルトごはん や
アルファ化米
(水で戻せるごはん)

9食分

たんぱく質



魚介・肉・大豆の缶詰

6缶程度

野菜類



野菜100%ジュース・
トマト缶・野菜スープ缶

9食分

水



水1.5リットル

6本程度

上記の食品をローリングストック(定期的に消費し、食べた分だけ買い足していく方法)しておくといいでしょう。

災害が発生すると3日間は人命救助が最優先になります。4日目以降、避難所などで徐々に食料の配給が開始されます。食料供給が安定するまではバランスよりも量を優先して食事が提供されます。

自分で糖尿病をコントロールしていくために

★日頃から意識して、自分の食事の適正量の目安を知っておきましょう ★災害時こそ、ゆっくりよく噛んで食べましょう



自分のことは
自分で守れ
ますか?

↑食事以外にも
糖尿病の方が備えておくべき
情報が掲載されています!

糖尿病サバイバルマニュアル



○11月14日は世界糖尿病デー○

☆町田市民病院栄養科 食育目標☆
おいしく食べて元気! 元気!