



# 災害への備え 糖尿病編

糖尿病の方が非常用リュックに備えるべきものです。  
災害はいつ起こるか分かりません。  
日頃からしっかり備えておきましょう。

## ☑ 糖尿病の方は食べ物以外も備えが必要です！

避難所の食事はおにぎりやパン、カップラーメンなどの炭水化物に偏りがちで、血糖値が急激に上昇してしまいます。少しでも血糖値が上がらないよう工夫しましょう。

## ☐ フリーズドライの野菜

生野菜は手に入りづらいので乾燥野菜で代用します。



## ☐ マスク



津波で運ばれたヘドロや粉塵を吸うと、糖尿病の方は肺炎にかかりやすくなります。

## ☐ 手指用 アルコール



食事前だけでなくできるだけ頻繁に手を洗い、消毒しましょう。

## ☐ ウェット ティッシュ



インスリン注射の際、皮膚が泥などで汚れている場合は拭き取りましょう。

## ☐ 使い捨て手袋 又はビニール袋



菓子パンの中身を取り出すのに使えます。ビニール袋には中身を入れて捨てることができます。

## あると安心 糖尿病の方のオススメ商品

避難所の食事では、新鮮な生野菜は手に入りづらいです。リュックの中でかさばらない粉末状の食物繊維や、ビタミンミネラルが豊富なサプリメントを備えておきましょう。

### 大塚製薬

#### 賢者の食卓

- 特定保健用食品
- 食事の糖分の吸収を抑えます。
- 食事の前に1包、1日3包が目安です。
- とうもろこしを原料とした難消化性デキストリン（食物繊維の一種）の粉末です。
- 飲み物にさっと溶け、無味無臭で飲みやすいです。



### 大塚製薬

#### ストロング39アミノ マルチビタミン&ミネラル

- 栄養機能食品（ビタミンB1、亜鉛、ビタミンE）
- マルチビタミン&ミネラルに9種の必須アミノ酸を含む18種のアミノ酸が含まれています。
- 1日3粒が目安です。



# 災害時の食事管理 糖尿病編

“次にいつ配給があるか分からない”という不安から、全部を食べてしまうと血糖値が悪化してしまいます。食べ方を工夫して、血糖値の悪化を防ぎましょう。

□ ショ糖や果糖の多い食品の摂取量を控えるにする。

□ 一度にたくさん食べず、少量をゆっくり食べる。

□ 欠食をしないようにする。

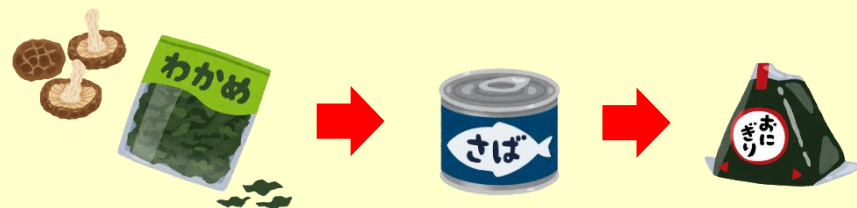
□ 食物繊維が多いものから食べる。

□ 食べたら、室内を歩いたり軽い運動をする。

□ あんぱん、クリームパン、ジャムパンなどは中身を出して、できるだけパンだけを食べる。

□ ジュース類は飲まない、菓子類は食べない。

□ 水分を十分に摂取する。



これで1日分です！(500ml×4本=2ℓ)



2ℓより500ml  
ペットボトルが  
便利です。

最低3日分、1人あたり6ℓの水を備蓄しておくで安心です。水分を十分摂ることで、エコノミークラス症候群を予防することができます。

細菌が繁殖するのを防ぐため、直接口をつけないようにしましょう。

