



糖尿病教室 たより

ガラシア病院 2026.11



糖尿病の人の災害の備えって何？

地震や台風、洪水などの災害はいつ、どのように起こるかわかりません。だからこそ日ごろからの準備が大切です。災害時には食事の変化、薬の不足、ストレスの増加などで血糖管理が難しくなります。災害弱者になりやすいことを認識して、備えを行うと共に対処法を医師と相談しておきましょう。

医療の備え



- ✓ 治療の記録（糖尿病連携手帳など）やお薬手帳を身につけておく
- ✓ 処方されている薬をメモ、もしくはスマートフォンで撮影し内容が分かるようにしておく
- ✓ 薬などを入れたメディカルポーチを携帯する
自宅以外にも分散して保管したり、ビニールに入れて防水するのもおすすめです
- ✓ 食事がとれない時やシックデイの対応を医師と相談しておく

避難生活での注意点は？



👉 食事に気を付ける

- ・時間をかけてゆっくりよくかんで食べると血糖値の上昇を防げます
- ・野菜やたんぱく質の多い物（卵、肉、乳製品）があれば先に食べ、炭水化物はなるべく後に食べましょう
- ・減塩を心掛けましょう（カップ麺の汁は飲み干さないようにする等）
- ・脱水を防ぐために水分補給が重要です（清涼飲料水は飲みすぎると高血糖になりやすいため、少しずつ飲むなどの注意が必要です）

👉 口の中のケアも大切に！

水不足のときも洗口液を使用したり、水がない場合でもタオルやティッシュなどで歯の表面を擦って出来る限り汚れを取るようにして、歯周病予防を心掛けましょう

👉 適度な運動を心掛けましょう

長時間、同じ姿勢でいる事で起こる静脈血栓症を予防しましょう
足首を回す運動や弾性ストッキングの着用が効果的です

はじめよう！おうちでローリングストック

ローリングストックの方法

- ① 家庭にある食品をチェック
- ② 栄養バランスを考え、家族の人数や好みに応じた備蓄内容・量の決定
- ③ 足りないものを買い足す
- ④ 賞味期限が切れる前に消費し、消費したものは買い足す

備蓄食品アレンジレシピ

和風ライスバーガー

【材料】2人分/2個分

アルファ米（白飯） 100g/袋
湯 200ml
プロセスチーズ 2枚
焼きのり（1/8カット） 2枚
ごま油 大さじ1
しょうゆ 適量
七味唐辛子 適量



1人分；294kcal
たんぱく質 7.1g



【作り方】

- ① アルファ米（白飯）の袋にお湯を入れてよくかき混ぜ、袋のチャックを閉めて20～30分蒸らしておく。
- ② ①の袋を開封してかき混ぜ、ごはんを4等分に分ける。丸い容器の中にラップをし、その上に小分けしたごはんを入れ、上から押し固めて丸いおにぎり状に4つ成型する。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、弱火で②を両面焦げ目がつくまで、しょうゆを塗りながらこんがりと焼く。
- ④ 焦げ目がついたごはんの上にチーズと焼きのりをのせ、もう一つのごはんで挟み、皿に盛りつけ、好みで七味唐辛子を振りかけて出来上がり。

切干大根のポリポリサラダ

【材料】3人分

切干大根 30g
ツナ缶 小1缶
にんにく（すりおろし） 小さじ1/2
野菜ジュース 1/2本（100ml）
オリーブ油 小さじ1



1人分；40kcal
たんぱく質 1.9g



【作り方】

切干大根はさっと水洗いし、水気を切る。厚手のビニル袋に全ての材料を合わせ、軽くもむ。
2時間ほど経ったら出来上がり。