



# 食だより

9月号 2023年度

新学期になりましたが、まだ残暑が厳しい日が続いています。生活リズムを整えるためには、早起きをして朝の光を浴び、しっかりと朝食をとることが大切です。また、夜は早めに寝るように心掛けて、十分な睡眠をとることが、健康や体や脳の発達に重要です。ぜひ、実践してみましょう。

## 夏休み明けの生活リズムを整えましょう

夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができずに、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。

早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムを整えましょう。



## 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

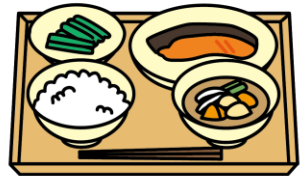
厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

### ★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

**主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

**主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

**副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



### ★もっと野菜を食べましょう……

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。



#### 野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす



みそ汁やスープに加える



市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する



## 不老長寿を願う重陽の節句

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。





# 「もしもの時」に備えましょう



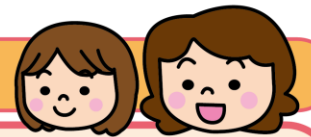
ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。新型コロナウイルスの影響で、マスクや消毒液が店頭から消えたことは記憶に新しいですが、災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。

命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

## 9月1日 防災の日



## 家庭で備えておきたいもの



### 水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。



### 食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

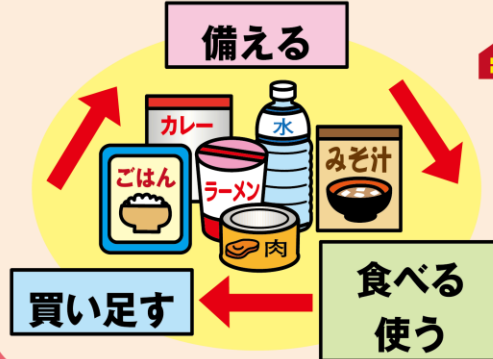


### カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。



### 備える



甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。



## 金属製容器の使用法による食中毒にご注意を！

厚生労働省より「金属製容器の使用法による食中毒の発生防止のための注意喚起について」連絡がありました。内容は、古くなった金属性の容器に粉末清涼飲料水を溶かし保管したものを喫食したことによる食中毒が発生したとのことです。そのような食中毒を防止するために、以下のことを注意してください。

- 1 食品が接触する容器の内部にサビやキズがないか確認すること
- 2 酸性の飲み物を長時間、金属製の容器に保管しないこと
- 3 古くなった容器は、定期的に新しいものに交換すること
- 4 取り扱う食品の表示および注意喚起を確認し、使用すること

暑い日は、粉末のスポーツ飲料などを水筒に入れることがあると思いますので、ご注意ください。

