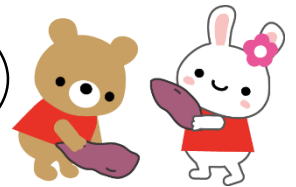


食育だより

Vol.39



9月1日は防災の日

9月1日は関東大震災が発生した日であり、暦の上では二百十日に当たり、台風シーズンを迎える時期でもあり、地震や風水害等に対する心構え等を育成するために防災の日が創設されました。また、防災の日を含む1週間を防災週間と定めています。



災害時のために備えていますか？

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースが多くみられます。また、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流機能の停止によって、1週間は食品が手に入らないことが想定されます。最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましいといわれています。

～家庭での1週間（大人1人分）の備蓄例～

<必需品>

ライフラインが停止する可能性があるので、水とカセットコンロは必需品です。

水2リットル12本（1人1日おおよそ3リットル程度）、カセットコンロ、カセットボンベ6本（1人1日1本程度）、そのほかペットボトルや缶入りのお茶や清涼飲料水もあると○



<主食>

ごはん、パン、そば、うどんなどエネルギー源になるものを。

米2kg、カップ麺3個、パックご飯3個、そうめん300g1袋、パスタ600g1袋、そのほかシリアルなど



<主菜>

手軽にたんぱく質がとれて、長期保存できる缶詰を備えておきましょう。

肉・魚・豆などの缶詰9缶、牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品9個、パスタソースなどのレトルト食品3個



<副菜・果物>

ビタミン・ミネラル・食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。

じゃがいも・たまねぎ・かぼちゃなどの日持ちする野菜、野菜の缶詰、野菜ジュース、りんご・みかん・柿など日持ちする果物、果物の缶詰、果物のジュース、ドライフルーツ、梅干し、のり、乾燥わかめなど



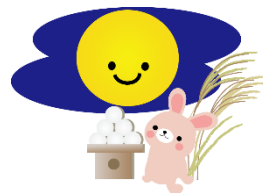
<その他>

チョコレートやビスケットなどの菓子類、塩・砂糖・しょうゆ・めんつゆなどの調味料、インスタントみそ汁や即席スープ



食育だより

Vol.39



フレイルを予防しましょう

フレイルは高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態です。将来に渡って自立した毎日を過ごすためにも、フレイル予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

合言葉は「さあにぎやか（に）いただく」

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を保つことができ、フレイル予防につながります。最低でも4品目、できれば7品目以上を食べるようにしましょう。

㊦ かな・・・えび、いか、たこなども〇

㊧ ぶら・・・炒め油やバター、ドレッシングなど

㊨ く・・・牛、豚、鶏などいろんな種類を

㊩ ゆうにゆう・・・チーズやヨーグルも〇

㊪ さい・・・緑黄色野菜を中心にたっぴいと

㊫ いそう・・・のりやひじきなどの乾物も利用して

に

㊬ も・・・おやつに食べても〇

㊭ まご・・・手軽にとれるたんぱく質

㊮ いず・だいずせいひん・・・豆腐、納豆、厚揚げ、油揚げなど

㊯ だもの・・・朝食にとるのが〇



1日にこれだけはたんぱく質をとりましょう！



片手にのる大きさの肉
約60g



片手にのる大きさの魚の切り身
約70g



たまご1個



牛乳200ml



納豆1パック