

# 食育だより

Vol.22



9月1日は防災の日です。1923年9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。この9月1日を含む1週間を防災週間としています。自分の周囲で起こる可能性のある災害や、食料品の備蓄、避難場所などを確認して災害に備えましょう。

## 家庭でも食料を備蓄しましょう

平成23年3月に発生した東日本大震災では、物流の混乱等により、満身に食料を調達できたのが発災後3日以降という地域があったり、また、電気の復旧に1週間以上、水道の復旧に10日以上時間を要した地域もありました。こうした事態に備えるため、日頃から最低でも3日分、できれば1週間分程度の家庭での食料品の備蓄が望まれます。

### 備蓄しておくべき食料品

水・・・・・・・・・・飲料水と調理に使用する水は1人当たり1日3ℓ程度。

カセットコンロ・・・・簡単な調理に最適。ボンベも忘れずに。

米・・・・・・・・・・エネルギーの確保のため。2kgの米で約27食分に。

缶詰・・・・・・・・・・たんぱく質の確保。調理不要でそのまま食べられるものを。

### 3日分の食料品リスト（例）

<b>主食</b> 精白米または無洗米 2.5 kg（5食分） アルファ化米 1パック（1食分） 切り餅 2個（1食分） そうめん 1束（1食分） シリアル 50g（1食分）	<b>主菜</b> 肉、魚、豆などの缶詰 6缶（6食分） 魚肉ソーセージ 2本（2食分） レトルト食品 1パック（1食分）
<b>副菜</b> 野菜ジュース、トマト缶詰、切り干し大根、ひじきの水煮缶、日持ちする野菜（にんじん、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ等）	<b>その他</b> 調味料、菓子類、水9ℓ（3日分） 調理器具等（鍋、箸、スプーン、フォーク、キッチンばさみ、ラップ、ポリ袋、アルミホイル、紙皿、紙コップ、ウェットティッシュ）

避難中はビタミンや食物繊維が不足しがちです。果物の缶詰なども備蓄しておくとい良いでしょう。また、好きな菓子類を用意しておきましょう。気持ちを前向きにさせるなど精神面で効果的です。



# 食育だより

## Vol.22



9月1日～30日は健康増進普及月間・食生活改善普及運動実施期間です！

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性についての国民一人ひとりの理解を深め、健康づくりを実践しましょう。

### 食事をおいしく、バランスよく

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。若い世代を中心にバランスのとれた食事がとりにくくなっている状況がみられます。



主食



パン



ごはん



麺

主食はご飯、パン、麺類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜



肉料理



魚料理



卵料理



大豆料理

主菜は魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜



野菜の具たくさん味噌汁



野菜のお浸し



野菜サラダ



野菜の炒めもの

副菜は野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。

### 毎日プラス1皿の野菜

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均野菜摂取量にもう一皿加えた量に相当します。現在の日本人の野菜摂取量は288gです。70gくらいの野菜をプラスするとよいでしょう。

