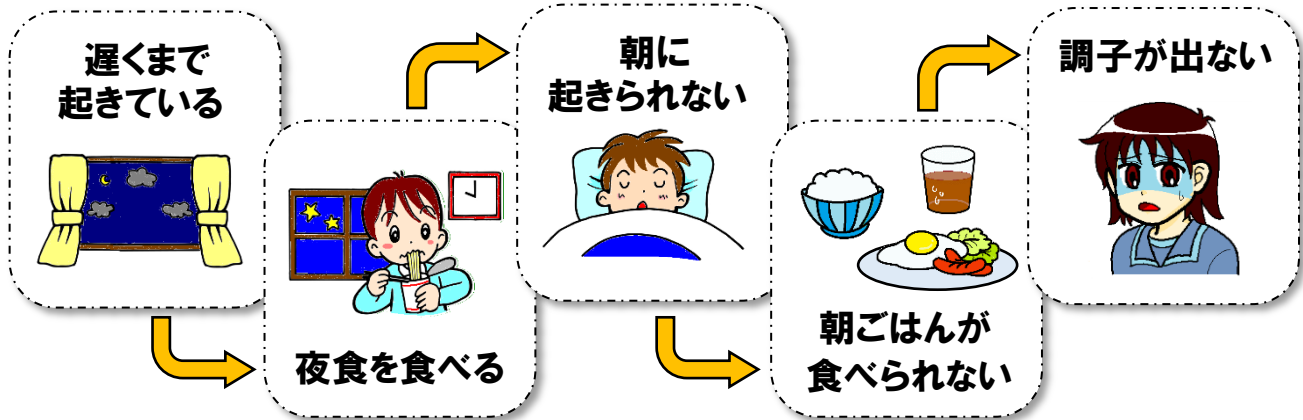
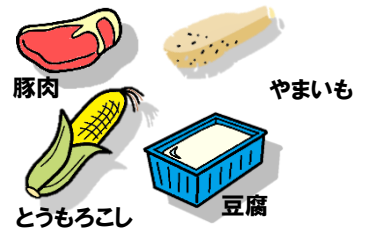


## 夏の疲れをとろう! ~生活のリズムは正しい食生活から~

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか? 2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB<sub>1</sub>の多い食品（豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど）を意識して食べてください。



## さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

### ① 備える食品を考える

ごはんやもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

#### ● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。



#### ● 副菜になるもの

ビタミンや無機質（ミネラル）、食物せんいの供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。



#### ● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。



### ② 備える量を考える

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$

$$10 \times 3 \times \square \times \square = \square$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備蓄する量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物のついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えてきています。

### ③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買い足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。