

食育だより

石岡市立八郷中学校
令和5年9月号



「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。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」の意識をもつことが大切です。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いてください。



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、無理なく備えます。

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す。



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。



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る効果もあります。



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てください。

★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る

- 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



★1日350g以上を目標に野菜を食べる

野菜類は、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（小鉢1皿：野菜70g相当）の野菜料理をとるようにします。



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 	市販のカット済み野菜や冷凍野菜を利用する
----------------	-----------------	--------------------------

★減塩を意識する

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていることが多いので、栄養成分表示を確認してとり過ぎないように気をつけてください。



減塩のコツ

めん類のスープは飲み干さない 	食塩量が少ない食品を選ぶ 	柑橘類、香味野菜、香辛料などを使う 	調味料を使いすぎない
--------------------	------------------	-----------------------	----------------