

9月号 えいようしだより













湯梨浜町役場 子育て支援課
 栄養士 川口
 ☎ 35-5354
 ☎ 35-3697
 ✉ ykosodate@yurihama.jp

夏の疲れが出てきていませんか？朝からあくびばかりをしていたり、食が進まなかったり、ぼんやりしていたり。まだまだ残暑が続くので、3食しっかり食べ、夜は早めに寝るなど、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

8月30日～9月5日は『防災週間』です！

みなさんのご家庭では、「災害時に備えた食品の備蓄をしていますか？」大きな災害が発生した場合、物流機能が停止し、スーパーやコンビニで思うように食品が手に入りにくくなります。備蓄食品があれば、被害の軽減につながるだけでなく、温かく、栄養バランスの摂れた食事で、被災時でも心と体が満たされます。今回は、備蓄食品の必要量や選び方をご紹介します。

家庭備蓄の例 1週間分/大人2人の場合

必需品	 水 2L×6本×4箱 ※1人1日およそ3L程度	 カセットコンロ・カセットボンベ ×12本
主食 エネルギー 炭水化物	 米 2Kg×2袋 ※1人1食75g程度  カップめん類 ×6個	乾麺 （うどん・そば・そうめん・ Pasta） ・そうめん 2袋（300g/袋） ・Pasta 2袋（600g/袋）  パックごはん ×6個
主菜 たんぱく質	 レトルト食品 ・牛丼の素、カレー等 18個 ・Pastaソース 6個	缶詰（肉・魚） ・お好みのもの 18缶 
副菜 その他	日持ちする野菜類 ・たまねぎ、じゃがいも等  インスタントみそ汁やスープ 	野菜ジュース、果汁ジュース等  チョコレートやビスケット等 

備蓄食品の選び方

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。災害直後は炭水化物ばかりになりがちです。不足しがちなたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを摂取できるようバランス良く備えましょう。

・たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ
 ツナやサバなど魚介の缶詰やコンビーフ、焼き鳥など肉類の缶詰など、缶詰は長期保存できるだけでなく、手軽にたんぱく質をとることができます。

・ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備
 じゃがいも、かぼちゃ、たまねぎなどの日持ちする野菜を、日頃から多めに買い置きしておきましょう。また、乾物や野菜ジュース、ドライフルーツなどもおすすめです。

