



9月 食育便り

令和4年9月1日
文京区第六中学校
栄養士 今井恵里菜

夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑の厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかり取るよう心がけましょう。ストレッチなどで適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。

疲労回復には、**ビタミンB1!**



ビタミン B1 は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミン B1 を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タラコ、ウナギ、種実類



アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

9月1日は防災の日です。1923年(大正12年)9月1日に、関東大震災が occurred。この地震により東京をはじめ、関東地方の各所で大きな被害が出ました。また秋のはじめのこの時期は、台風による被害も起こりやすいです。そのため、台風や地震などの災害から、身を守る準備をする日として、「防災の日」と制定されました。備えあれば憂いなし、日頃から家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

家庭備蓄は「ローリングストック」で!

ローリングストックとは、災害に備えた食料品などを、日常的に食べて買い足すことを繰り返しながら備蓄を行うことです。普段から、缶詰やレトルト食品、水などを少し多めに備え、賞味期限を確認しながら日常的に使用し、買い足していけば、無理なく備蓄ができ、災害時に非常食として活用できます。また、備蓄は古いものから使って補充することで、賞味期限が過ぎて捨ててしまう、などといった食品ロスを防ぐこともできます。

缶詰はそのままおかずとして食べるだけでなく、御飯にまぜて混ぜ御飯にする、調味料や具材を足してアレンジ料理にするなど、様々な使い方ができます。



おすすめの備蓄食品

* 飲料水や食料品は 3 日分を備蓄しておくことが重要です。また、大規模災害発生時は、1 週間分の備蓄が望ましいと言われています。

* ほかに必要なものを考え、「非常用持ち出し袋」用意しておくで安心です。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食 (炭水化物を多く含むもの)

お米、もち、即席めん、乾めん、パックご飯、シリアル

主菜 (たんぱく質を多く含むもの)

レトルト食品、肉・魚・大豆の缶詰

副菜・その他

根菜類、漬物、ジュース、乾燥ワカメ、調味料、野菜の缶詰、ロングライフ牛乳、好きなお菓子

家族の状況に応じて用意する物

アレルギー対応食品、介護食品、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、離乳食、アレルギー対応食品、介護食品、離乳食、ミルクなど