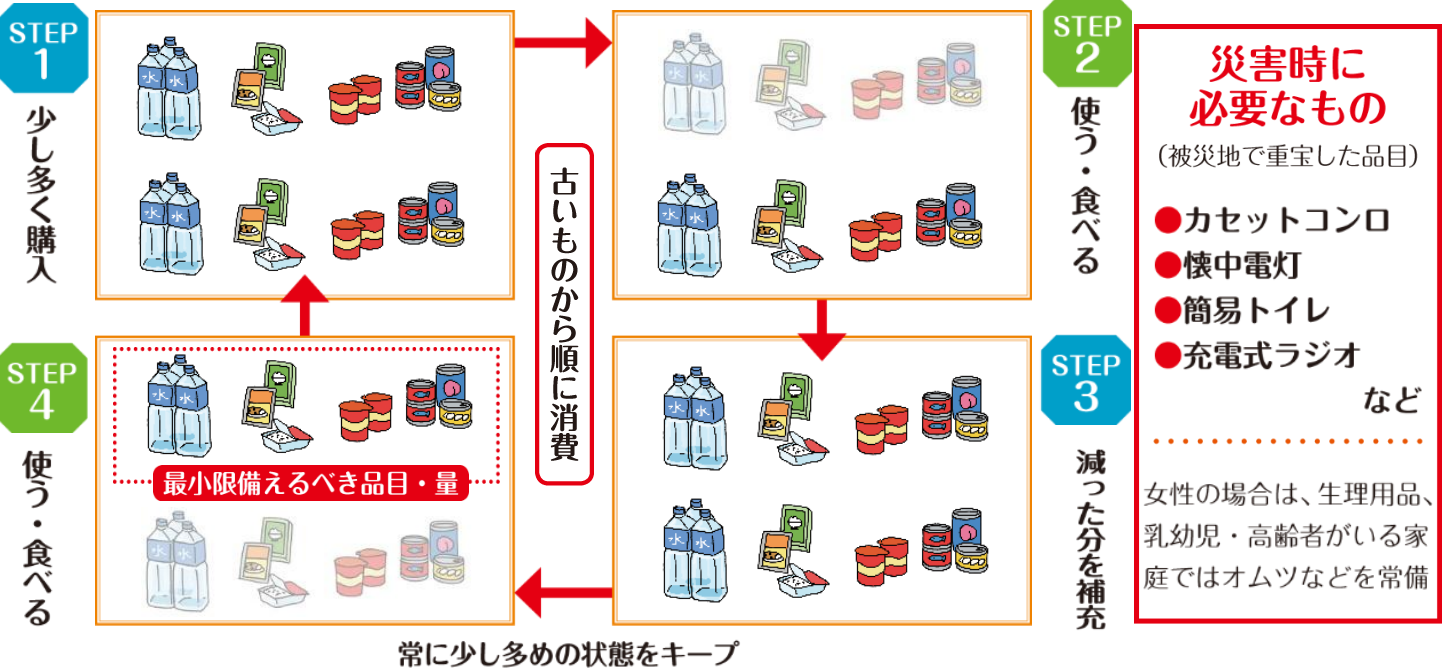


日中の暑さも残る中、公園にはもう萩の花が咲き始めました。夏休みも終わり、学校生活がスタートしました。まだ、夏休みモードからの切り替えがうまくできていない人には、ぜひとも「早起き」をおすすめします。早起きをして日中を活発に過ごすと、心地よい疲れが生じ、その結果早く寝られるようになるそうです。秋は学校行事が多くなる時期。まずは、「早起き⇒朝ごはん⇒早寝」で充実した学校生活を送る基礎固めをしましょう。

## 災害時に備えて～ローリングストック法のすすめ～

参考・出典 『日常備蓄』で災害に備えようパンフレット 平成 29 年 8 月版』（東京都,2017）

9月1日は「防災の日」です。学校でも防災訓練を定期的実施しています。災害はいつ起こるかわかりません。最近では、家庭での食料品や生活必需品の備蓄については、日常使用しているものを日頃から少し多めに備え、使用したら買い足すことで災害時に役立てようとする「ローリングストック法」の考え方（日常備蓄）が提唱されています。給食でも「先入れ先出し」で食材の在庫管理をしていますが、その方法によく似ています。とくに食料品は、消費期限が切れる前にむだなく回転したいものです。



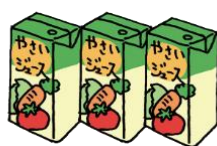
### お役立ち 備蓄食品一口メモ



水

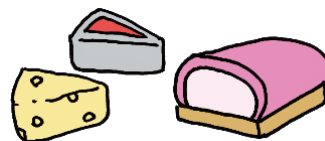
生命維持に必要な水分量は年齢や体重によって変わりますが、1kgあたり50mlとして計算すると、成人(50kg)で1日2.5Lとなります。

野菜ジュース



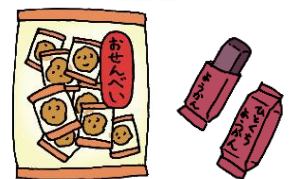
ジュースで野菜不足を解消。ビタミンや無機質（ミネラル）がとれます。冷凍保存しておくことで保冷剤代わりに使えます。

チーズ・かまぼこ



チーズはたんぱく質、ビタミンA、B群、鉄、カルシウムが豊富。かまぼこも良質なたんぱく源となります。いずれも加熱せずに食べられます。

菓子



個別包装がおすすめです。米菓子は栄養豊富です。ひと口ようかんはお年寄りにも好まれ、気軽に食べられます。乾燥させた野菜や果物のチップスも役立ちます。

# 夏ばてに負けない食生活!

9月に入ってからでも残暑がまだまだ続きそうです。「暑さ」は体にとって大きなストレスになります。胃腸の活動が低下して食欲がなくなり、また汗とともにビタミンやミネラルが失われます。特にビタミンB<sub>1</sub>やCは著しく消耗するといわれ、食事からしっかり補うことが大切です。

## ○ビタミンB<sub>1</sub>を補給!

炭水化物をエネルギーに変えるときに必要となる栄養素で、疲労回復にも役立つといわれます。豚肉、ハム、たらこ、豆類や納豆、種実類、胚芽米やぬか、きのこ類などに多く含まれています。



## ○冷たいものを飲みすぎない!

暑いからといって冷たいものを飲みすぎると胃液を薄め、胃腸の働きを低下させます。とくに甘いジュースなどは糖分が多く、ビタミンB<sub>1</sub>を著しく消耗してしまいます。



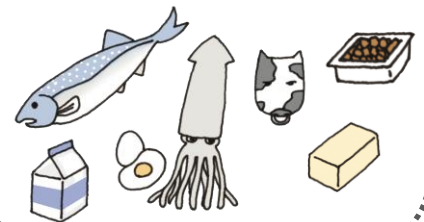
## ○ビタミンCを補給!

抗酸化作用があり、丈夫な体を作るために欠かせない栄養素です。野菜や果物はもちろん、じゃがいもやさつまいもなどのいも類にも多く含まれています。



## ○たんぱく質を補給!

忘れてはならない栄養素です。血や肉など体を作る材料になります。魚、肉、牛乳・乳製品、卵、大豆・大豆製品などを、おかずで毎日しっかりとることが大切です。



## ○香味野菜や香辛料を上手に使おう!

にんにく、にら、たまねぎなどにはビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助ける成分が含まれています。また、しそ、しょうがなどの香味野菜やカレー粉などの香味料には食欲増進作用もあります。



## ○生活リズムを整えよう!

まずは早起きをして、時間に余裕を作ってしっかりと朝ごはんを食べることから生活リズムを整えていきましょう。寝る前のおやつを控え、テレビやスマホもほどほどにして早めに休むことも大切です。



