



令和5年9月
真田中学校

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

● 主食になるもの

ご飯やもち、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。缶詰はとくにおすすめ。



● 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。



① 備える食品を考える

$$10 \times 3 \text{人} \times \square \text{a} \times \square \text{b} \times \square \text{c} = \square \text{d}$$

$$10 \times 3 \text{人} \times \square \text{a} \times \square \text{b} \times \square \text{c} = \square \text{d}$$



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。



夏の疲れが残っていませんか？

● 体は疲れていませんか？

まだまだ暑い日が続いていますが、「体が動きにくい」「頭がぼーっとする」といふ人は、夏に疲れを残している可能性があります。人は日々の生活で、食生活が夏に疲れを残している原因かもしれません。



● 食事は3食しっかりと

スポーツをしている人は、していない人よりも運動をする分、しっかりと食事をする必要があります。暑くて食欲がなくなると、朝食を抜いたり、食べやすいめん類だけを食べている人が多くいます。暑い状態でも食事の基礎を守って、食事をきちんととらなくては効果が得られません。食事でも運動の1つと考え、毎食しっかりと食べましょう。

● 食べ物と食事の役割

食べ物には体にとって大切な「栄養素」が入っています。体がだるい、疲れやすい、頭が働かないと感じる人は、ご飯やパン、めん類などに含まれている糖質や、豚肉や納豆、豆腐などに含まれているビタミンB₁が不足している可能性があります。これらの食品を積極的に食べましょう。また食事を楽しくとることで体や心の疲れをとることができます。



糖質(炭水化物)



ビタミンB₁



ビタミンC



たんぱく質

