令和６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

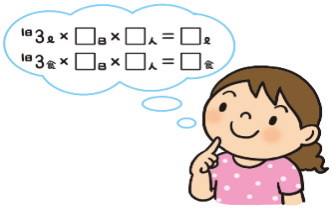
●主食になるもの
ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

●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



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きています。

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。

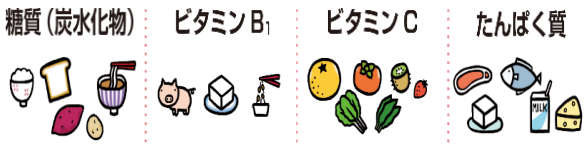
夏の疲れが残っていませんか？

● 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～っとするなぁ」という人はいませんか？そんな人は日々の疲れが残っている可能性があります。暑かった真夏の食生活を思い出してみましょう。「水分をとりすぎて食事がしっかりとれなかった…」など心当たりはありませんか？ それが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、しっかり食事をとる必要があります。暑くて食欲がなく朝食を抜いていたり、食べやすいめん類だけを食べていたという人いませんか？どんな状態のときでも食事の基本型を守って食べることが大切です。いくら運動をしっかりやっていても、食事をきちんととらなくては効果が得られません。食事も運動の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はたらきをする“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B_1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。