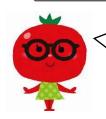
# いただきま~す。ごちそうさま



長い夏休みが終わりましたね!行事がたくさんある2学期ですが、連日続く猛暑で体力は 落ちていませんか? 依然熱中症が起こりやすい状況です。こまめな水分補給と、 暑さを避けるため、帽子や日傘、通気性の良い衣服などを活用しましょう。

# 

9月1日は、1923年に起きた関東大地震の発生の日にちをとって「防災の日」に設定されています。災害時に 自分の身を守る為に、また健康被害を防げるように防災意識を高めましょう。

## 第5出U袋@中身恰何老入れ信号6 W 咖啡?

発災直後に活用する持ち出し袋の中身は衣服や貴重品、ライトなどそれぞれ必要なものがあると思います。その中でも食料品・ 飲用水も大切な持ち出し物だと思います。食料品などは、具体的にどのようなものを入れておいたらいいでしょうか?









水は飲むだけでなく ◎調理 ◎歯磨きやうがい ◎トイレ ◎体を洗う(お風呂) など、様々なところで 使用する為、 必要量が多いです。

# 

過去の経験によれば、災害発生からライフライン復旧まで、1週間以上を要するケースも多くみられます。災害支援物資が3日以 上到着しないケースもある為、最低3日間~1週間分/人の食品の家庭備蓄を行うのが望ましいといわれています。



### おすすめは 回三 『シグストック』

普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、不足分を買い 足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。



#### ★選ぶ際の POINT★

- ① 自分の好みに合ったもの
- ② 加熱しなくても食べられるもの
- ③ 保存期間が長いもの
- ④ (可能なら)栄養バランスにも注目

上の防災バッグの中身に加えて、

栄養バランスの偏りや体調不良(口内炎や便秘) などを防ぐ為に、野菜や果物も常備しよう。



乾物(海藻・切干大根など)





野菜・果物ジュース インスタントみそ汁



ビタミン・ミネラル 食物繊維を 摂取しよう

日持ちする野菜

# 「己食」について考えよう

みんなは「コケコッコ症候群」という言葉を聞いたことはありますか?卵や鶏は関係なく、実は現代の人達の 食の問題の頭文字をとって「コケコッコ症候群」と呼ばれています。





各自でバラバラの ものを食べる





食事をしない



同じものばかり食べる



1人で食事をする

**粉)**食

その他にもたくさんの「こ食」が存在します。





味が濃い物を食べる



**戸**食

外食が多い



食べる量が少ない



粉物ばかり食べる





子どもだけで食事をする 子どもが好きな食事ばかり



コンビニ食ばかり食べる



食べる量が多い



冷凍食品ばかり食べる

また特徴として、1つの「こ食」が他の「こ食」を加速させてしまう可能性もあります。

(例えば家に食べるものが無く、コンビニで同じチキンを毎日買う→ (一)(農)(固))



### 『己食』の景父川ット時?

様々なこ食がありますが、この様な食事を続けると

- ① 偏食になる☞栄養バランスの偏りが出てくる
- ② 高力ロリー&高塩分☞生活習慣病のリスク↑
- ③ 肥満や痩せの原因☞体に負担がかかる など様々な事が挙げられます。

これ以外にも自分に当てはまる 「こ食」はないでしょうか?

### 食事の最大の目標は?

ですが、私自身もコンビニで食事を済ませる事もある し、外食もします。何より大切なのは「楽しく食事をする 事」です!なのでうまく「こ食」を活用はしつつも、増えす ぎやり過ぎは、自分の健康に悪影響を及ぼすという事を 理解してほしいなと思います。ぜひ自分の

食事を作ってみましょう。少しずつでも そういった機会が増えるといいなと思います。

