



2学期が始まりました。夏休みの間、「早寝・早起き・朝ごはん」は続けられましたか？しばらく暑い日は続きますので、規則正しい生活と食事を心がけて、元気に毎日を過ごしましょう。

夏の疲れを食事で解消！

例年、9月は残暑が厳しく、子ども達にも夏の疲れが出てくる様子が見受けられます。夏の疲れを解消するには、まずはしっかりと睡眠をとることが大切です。そのうえで、栄養バランスのよい食事を、朝・昼・夜と規則正しくとるようにしましょう。

* 疲労回復に効果的な栄養素 *

①たんぱく質



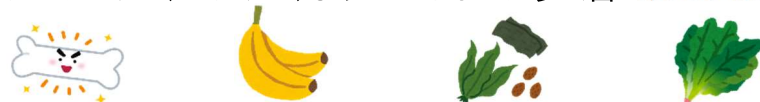
たんぱく質は、筋肉の修復に欠かすことができない栄養素です。たんぱく質には、筋肉や血液、臓器など、体の大切な組織をつくるほか、病気やケガに対する免疫機能を高める働きなどがあります。不足すると筋力や体力が衰えたり、感染症にかかりやすくなったりしてしまうほか、成長期の発達にも影響を及ぼしますので、丈夫な身体づくりのためにもしっかりとるようにしましょう。たんぱく質は、肉や卵、魚介類、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。

②ビタミンB群



ビタミンB群は、疲労の回復や予防に必要な栄養素です。特に、ごはんやパンなどの主食に多く含まれる糖質を体内でエネルギーに変える時に必要なビタミンB1や、脂質をエネルギーに変える際に必要となるビタミンB2は、積極的にとりたい栄養素です。ビタミンB1は豚肉や種実類、大豆製品、玄米などに多く含まれ、ビタミンB2はレバーやうなぎ、牛乳、納豆などに多く含まれます。ビタミンCは、ミネラルのひとつである鉄の吸収を助けるはたらきがあります。キウイフルーツやいちご、ブロッコリー、パプリカ、じゃがいもなどに多く含まれています。

③ミネラル



カルシウムやマグネシウム、鉄などのミネラルは、体をつくる成分になるほか、体の調子を整えるはたらきがあります。汗で失われやすいため、暑い時期は特に摂取したい栄養素です。ミネラルは様々な食品に含まれているため、栄養バランスの良い食事を心がけることが大切です。特に野菜や海藻類、乳製品を意識して食事に取り入れると、ミネラルを含む様々な栄養素を取りやすくなります。

災害時の非常食について考えよう



9月1日は「防災の日」です。1923年に関東大震災が発生した日であるとともに、台風シーズンを迎える時期でもあることから定められました。地震だけでなく、日本は豪雨などの自然災害が発生しやすい国です。防災の日をよい機会として、備蓄について家族で話し合ってみましょう。

【各家庭に合った備蓄をしましょう】

①家にある食品をチェック



②家族の人数・好みに合わせた量や内容を決める



③足りないものを買い足す



④賞味期限前に食べて、食べた分を買い足す



災害時には、支援物資が届くまでに3日以上かかることや、物流がストップし、食品が店頭に並ぶまでに1週間以上かかることなどが想定されます。家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度備蓄しておくことが望ましいです。家族それぞれで、自分の好みに合った非常食を備えておくことで、精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事ではっと一息つくことができます。



水や熱源の備蓄も忘れずに！

水の備蓄量は、一人当たり最低3日分の約9リットル（飲料水＋調理用水）が望ましいといわれています。また、カセットコンロやカセットボンベがあると、食品を温めたり、調理したりすることができます。温かい食事は、災害時の不安な気持ちを和らげ、冬場には特に重宝します。食品と併せて用意しておきましょう。

普段の食材も活用しましょう！

人参やじゃがいも、大根などの根菜類は常温保存できるだけでなく、非常食で不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などをとることができるので、常備しておく活用できます。また、りんごやみかんなどなどの比較的長く保存がきく果物は、栄養面のほかにも、食欲がない時でも口にしやすい、水分補給にもなりますので、常備しておくのがおすすめです。

