

給食より

H28. 5月

宇城市立松橋学校給食センター



5月です。熊本地震が起り、みんな大変な生活、思いをしていることでしょう。疲れも出てきます。規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

避難生活を少しでも元気に過ごすために



被災後は、避難所や自宅ではない場所で生活しているみなさんも多いことと思います。地震の前のような生活に戻るには時間がかかるかもしれませんが、食事の面などで気をつけてほしいことをお伝えします。



独立行政法人 国立健康・栄養研究所 社団法人 日本栄養士会

栄養・食生活リーフレットより

食事はとれていますか



不安で食欲がない、飲食物が十分に届かないなど困難な状況が多いですが、まずはできるだけ食べて、身体にエネルギーをいれましょう。

- ・エネルギーは、寒さに対抗し、体力や健康の維持のために大切です。
- ・食欲がない時には、エネルギーのある飲料や汁物、甘い食物を食べることから試してみましょう。
- ・支援物資では、食物の種類が限られるので、ビタミンやミネラル、食物繊維が不足しがちです。野菜や果物のジュース、栄養を強化した食品などが手にはいたら、積極的にとりましょう。

身体を動かしましょう

復興の作業のために、身体を動かしている方もいらっしゃると思いますが、避難所の限られた空間では身体を動かす量が減りがちです。健康・体力の維持、気分転換のために、身体を動かしましょう。

- ・足の運動（脚や足の指を動かす、かかとを上下に動かす）
- ・室内や外で歩く
- ・軽い体操 など

水分をとみましょう

飲料水やトイレが限られており、水分をとることを控えがちです。飲み物がある場合には、我慢せずに、十分に飲んでください。水分が不足すると下記のような症状がおこりやすくなります。

- ・脱水
- ・心筋梗塞
- ・脳梗塞
- ・低体温
- ・エコノミークラス症候群
- ・便秘

国立健康・栄養研究所のホームページに、どのような食べ物をどのくらいとるといいのかという具体例がありましたので、以下に紹介します。

食品群	パターン1（加熱調理が困難な場合）		パターン2（加熱調理が可能な場合）	
	回数 ※1	食品例および 1回あたりの量の目安	回数 ※1	食品例 および1回あたりの量の目安
穀類	3回	●ロールパン2個 ●コンビニおにぎり2個 ●強化米入りご飯1杯	3回	●ロールパン2個 ●コンビニおにぎり2個 ●強化米入りご飯1杯
手・野菜類	3回	●さつまいも煮レトルト3枚 ●干し芋2枚 ●野菜ジュース(200ml)1缶 ●トマト1個ときゅうり1本	3回	●下記のうち1品 肉入り野菜たっぷり汁物1杯 肉入り野菜煮物1皿 (ひじきや切干大根乾物利用も可) レトルトカレー 1パック レトルトシチュー 1パック ●野菜煮物 1パック(100g) ●生野菜(トマト1個など)
魚介・肉・卵・豆類	3回	●魚の缶詰1/2缶 ●魚肉ソーセージ1本 ●ハム2枚 — ●豆缶詰1/2缶 ●レトルトパック1/2パック ●納豆1パック	3回	●魚の缶詰1/2缶 ●魚肉ソーセージ1本 ●(カレー、シチュー、牛丼、芋・野菜の汁物、煮物)に含まれる ●卵1個 ●豆缶詰1/2缶 ●レトルトパック1/2パック ●納豆1パック
乳類	1回	●牛乳(200ml)1本 ●ヨーグルト1パック +プロセスチーズ1つ	1回	●牛乳(200ml)1本 ●ヨーグルト1パック +プロセスチーズ1つ
果実類	1回	●果汁100%ジュース(200ml)1缶 ●果物缶詰1カップ程度 ●りんご、バナナ、みかん等1~2個	1回	●果汁100%ジュース(200ml)1缶 ●果物缶詰1カップ程度 ●りんご、バナナ、みかん等1~2個

水(水分)を積極的にとってください。

※1:「一日当たりの回数」を基本に「食品例」の●を選択します。

例えば、穀類で、「一日当たりの回数」が3回であれば、朝●ロールパン2個、昼●コンビニおにぎり2個、夕●コンビニおにぎり2個、といった選択をします。

いろいろな食品を食べるのが難しい環境にあるかもしれませんが、おにぎりやカップめん、菓子パンばかりでは炭水化物が多く、お肉や魚、卵、豆類のたんぱく質や、野菜類のビタミン類が不足します。塩分も多くなりがちです。体の不調として口内炎や抵抗力の低下、便秘、肌荒れ、肩こりなどもでてきます。組合せを考えて食事をしていきましょう。