



風間は残暑が厳しいですが、朝夕には秋の気配が感じられるこの頃です。休み明けは、眠気やだるさを感じたり、やる気が出なかったりと不調が起こりやすくなります。夏休みで乱れがちだった生活習慣をもう一度見直し、勉強や運動に元気に頑張れるようにしましょう。朝ごはんは、栄養のバランスにも気をつけながら、しっかり食べて登校しましょう。

見直そう！ 夏休み明けの生活習慣

早起き、早寝をしていますか？

夜型生活の習慣は、日中の体調不良を招きます。早寝・早起きをする、体がゆっくりと休まるので、次の日を元気よくスタートさせることができます。また、朝起きたときに日の光を浴びると、「朝は目を覚まして、夜は眠る」というリズムを体が覚えてくれます。

夏休みに夜ふかしや朝寝坊の習慣がついてしまった人は、早く寝て睡眠時間をしっかり確保し、早起きしてしっかり朝ごはんをしっかりとることができるように、夜生活を見直しましょう。

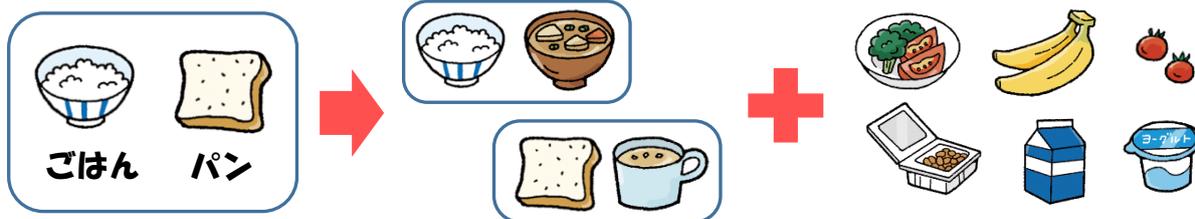


きちんと朝ごはんを食べていますか？

朝は時間がない、食欲がわかないなどの理由で朝ごはんをぬいてしまうことはありませんか？ 朝ごはんをぬくと、勉強に集中できなかつたり、体調不良を起こしやすかつたりしてしまいます。朝ごはんをきちんと食べると、体が目覚めて脳の働きが活発になります。バランスのよい朝ごはんをしっかりととりましょう。

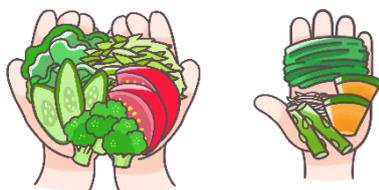


いつもの朝食にプラス一品 朝食をレベルアップさせよう！



1日の始まりの大切な朝ごはん。ごはんやパンの主食のみではなく、主菜や副菜など調理せずに食べられるものから、もう一品プラスしてみましょう。脳のエネルギー源となるブドウ糖を効率よく使うためには、ビタミンや無機質など、他の栄養素も必要です。

1日350g以上の野菜を食べよう！



350gってどのくらい？

「野菜は給食で食べているから大丈夫！」と思っている人いませんか？ 給食だけでは1日の野菜の量は不足してしまいます。野菜には体の調子を整えるビタミン類や食物せんいがたっぷり含まれています。毎日を健康に過ごすためにも、朝食や夕食でも意識して野菜を食べましょう。

生で刻んだ野菜で、だいたい両手に3杯、ゆでるなどして加熱したものであれば片手で3杯の量が目安になります。

350gのうち緑黄色野菜は1/3の量が目安です。加熱したものであれば、かさも減り、消化吸収もしやすくなります。

非常時に備えましょう 9月1日は「防災の日」

防災の日は、台風や地震、津波などといった災害についての認識を深め、災害に対する心構えを準備するための日として、1960年に制定されました。1923年の9月1日に関東大震災が発生した日であるとともに、暦の上では「二百十日」にあたり、台風が襲来しやすい時期でもあります。「防災の日」は、毎年9月1日とし、この日を含む1週間を「防災週間」とされています。防災対策のひとつとして、災害時の食事の備えについて考えておくことが大切です。災害はいつ起こるかわかりません。年に一度は、家族で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。

なぜ食品の家庭備蓄が必要なのか？

災害が発生してもコンビニやスーパーで買えるのでは？と思うかもしれませんが、物流機能の停止によって食品が手に入らないことが想定されます。災害発生からライフラインが復旧するまでに1週間以上かかることも考えられます。このため、**最低3日分～1週間分×人数分の食品の家庭備蓄が望ましい**と言われています。

1人1日分の食品例 ※参考資料：兵庫県作成「災害時の食に備える」

熱源が不要なものを中心に、避難する際に持ち出せるよう防災袋などにまとめておきましょう。

備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きするようにし、使ったらその都度買い足すようにすると無駄がありません。

★水	★主食 (エネルギー源になるもの)	★主菜 (たんぱく質源になるもの)	★副菜・その他
飲料水として1人当たり1日1ℓ、調理などに使う水を含めて3ℓ程度備えておきましょう。	精米・無洗米、レトルトのご飯・おかゆ、アルファ米、小麦粉、もち、乾めん、即席めん・カップめん、パン、乾パンなど。	肉・魚・大豆などの缶詰、カレーなどのレトルト食品、乾物(煮干し、カツオ節、桜エビなど)など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切干大根、ひじき、わかめ、きのこなど)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、果物の缶詰、調味料、お菓子など。

★電気・ガス・水道が使えないことを想定し、カセットコンロなどの熱源と燃料、鍋、ラップ、アルミホイル、ビニール袋、使い捨て手袋、除菌スプレーなども備えておく心安心です。



★高齢者、乳幼児、食物アレルギーのある人、食事療養が必要な人がいる場合など、家族の状況に合わせて、食品を備えておきましょう。

