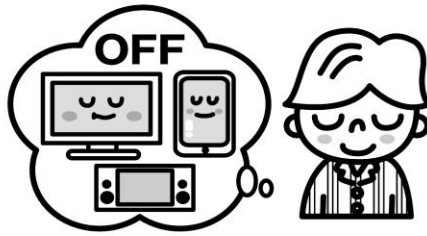


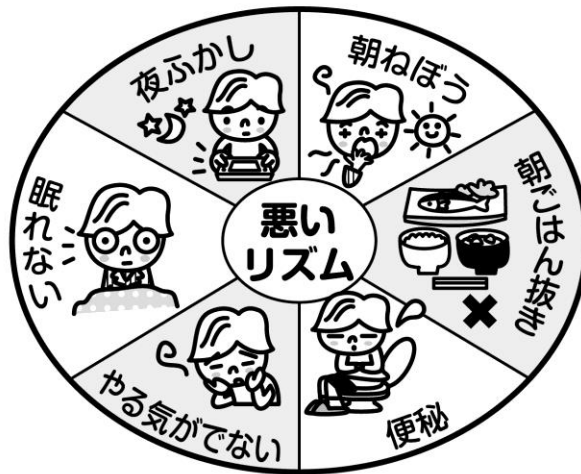
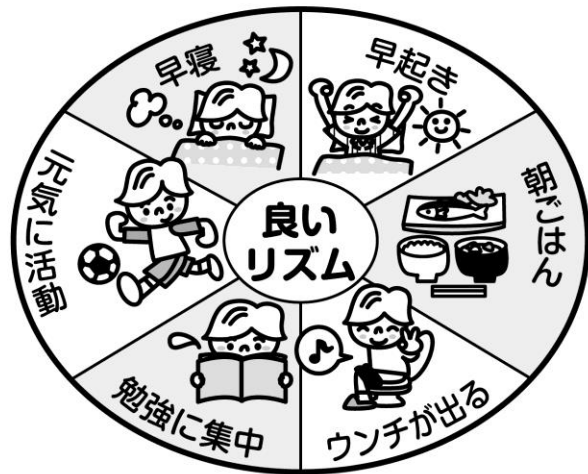


## 生活リズムを整えましょう

夏休みが終わり、2学期が始まりました。休み明けは、朝起きられなかったり、何となく体がだるかったり、食欲がわかなくなったりと、体の不調を訴える人が多くなります。これは、生活リズムの乱れや、夏の疲れが主な原因です。体調を整えるには、朝起きたら太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。



寝る前は、テレビやゲーム機、スマートフォンの使用はやめて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。



## 9月1日 防災の日



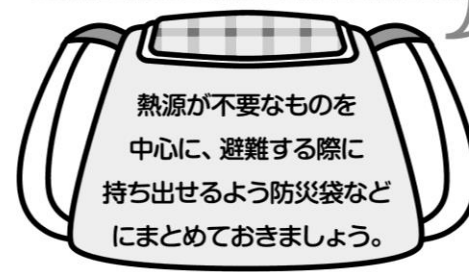
## 食の備えは万全ですか？



地震や台風などによる大規模災害が起きたときに備え、最低3日分、できれば1週間程度の食品を備蓄しておくことで安心です。9月1日の防災の日に合わせて、家庭での備蓄品を見直すとともに、災害時を想定して、非常食や防災食を実際に作って食べる体験をしてみたいかがでしょうか。

### 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」

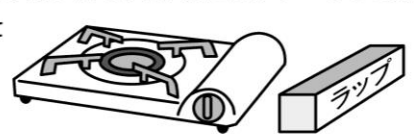


### 備蓄食料品例

★日ごろから日持ちのする食品を買い置きし、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)、ロングライフ牛乳など。	野菜・果物の缶詰やジュース、乾物(切り干し大根、ひじき、わかめ、きのこ)、日持ちのする野菜や果物類、即席の汁物、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ことで安心です。



★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。



## 旬です!サンマ

北太平洋に生息するサンマは、9月ごろになると産卵のために北海道沖から九州沖に向かって南下していきます。このため、日本近海であぶらがのっておいしいサンマがたくさん水揚げされます。サンマのあぶらには、脳の働きをよくするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血の流れをよくするEPA(エイコサペンタエン酸)が豊富に含まれています。旬の時期においしくいただきます。



### おいしいサンマの見分け方

- 体が丸々太って大きい
- ピンと張りがある
- 口先や尾の付け根が黄色くなっている
- ウロコがはがれていない

