

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 木下 つくみ
林 歩美

平成 29 年度

No.3

◇ 冷えによる体調不良から体を守ろう ◇

9月に入り体に夏の疲れが溜まっていませんか？昼と夜の気温の変化も激しくなり、体調不良になってしまう人が少なくありません。冷え症は寒い時期だけと思われがちですが、夏場は低めの温度設定のエアコンや冷たい飲み物・食べ物などで体が冷えてしまい、冷え性になりやすいのです。

! みなさんこんな症状ありませんか？

・体がだるい、やる気が起こらない
・なかなか寝付けない、眠りが浅い



・消化不良を起こしている
・手足や腹・腰の周りが冷たい
・食欲がない

特に季節の変わり目に、上記の症状を少しでも感じる方はしっかりと体調管理をして「冷え」による体調不良を予防しましょう。

生活の心得

- *首・手・足から冷えるのでその部分をしっかり保温する。
- *いつまでも夏用の寝具・パジャマを使わない。
- *エアコンの温度を高め設定する。(外気との気温差は5℃以内に)
- *軽い運動(ウォーキングなど)を心がける。
- *38～40℃くらいのぬるめのお湯にゆっくりと浸かり、体を芯から温める。
- *十分な睡眠をとる。



食事の心得

- *栄養バランスの取れた食生活をする。
- *内側から体を温める食材をとるようにする。
〔根菜類…人参・南瓜・大根・かぶなど
イモ類…山芋・里芋・さつまいもなど
薬味野菜…シソ・生姜・ニンニク・ネギ・三つ葉
みょうがなど〕
- *疲労回復をアップさせるビタミンやミネラル、抗酸化物質、酸素、良質なタンパク質が豊富な食材(牛肉や豚肉)を取り入れる。

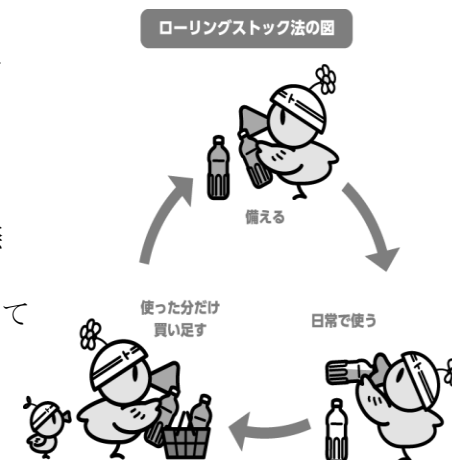


◆ 9月1日は防災の日 ◆

防災の日になんで今月は食料などの備蓄について紹介します。今年も各地で自然災害が多発しています。災害時に役立つ非常食。備蓄の必要性を感じていても、実際に食料を備蓄しておくことはなかなか難しいものです。非常食は災害にあったときに限らず、日常生活の中に食料備蓄を取り込むという方法もあります。そこで簡単に備蓄ができるローリングストック法についてまとめました。

★ ローリングストック法のポイント

- ①日常生活で消費しながら備蓄
食料等を一定量に保ちながら、“使う”“買い足す”を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、いざという時にも日常生活に近い食生活を送ることができます。
- ②古いものから使う
備蓄する食料が古くなってしまわないよう、消費の際には、必ず一番古いものから使うようにしましょう。新しいものを右側に配置し、左側の古いものから使っていくと上手に循環させることができます。
- ③使った分は必ず補充
備蓄品としてストックしているものはいつ食べても構いません。ただし、消費した量を必ず買い足すようにしましょう。



ローリングストック法は、食料だけでなく、日用品にも応用することができます。ウエットタオル、カセットボンベ、乾電池、使い捨てカイロなど、常に一定量、家庭に置いておくようにすると、突然の災害にも対応できます。

非常食は最低3日分を目安に準備しましょう!!

災害発生から3日を過ぎると生存率が著しく下がってしまうため、災害発生から3日間は人命救助が最優先になり、道路の復旧や避難所への物資輸送はその後になるそうです。

当園でも突然の災害に備えて非常食を備蓄しています。ご家庭でも備えを考えてみてはいかがでしょうか。

電気・水道・ガスが9割程度復旧するまでの日数

	東日本大震災 (2011/3/11)	阪神淡路大震災 (1995/1/17)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日



- ★ ごはんの日(3才児以上・金曜日)
9月1日,8日,15日,22日,29日
10月6日,13日,27日
- ★ 弁当日
10月2日(月),19日(木)

- ★ 誕生会……9月20日(水)
・肉みそラーメン
・こえびの甘酢あん
・揚げ芋
・中華風ごま和え

