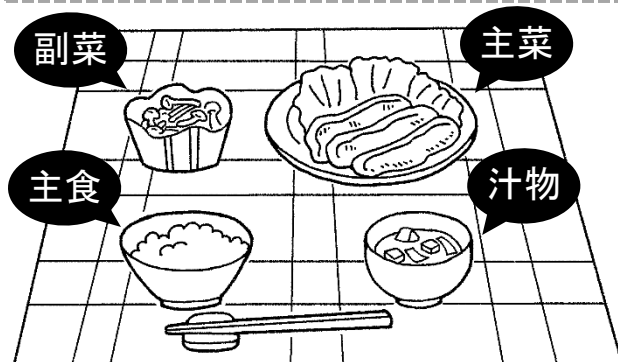


夏休みも終わり、3週間近くたちました。毎日元気に過ごすには、早起き・早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。「バランスのよい事は難しそう」と思う方は多いかもしれません。実は、いつもの食事に少し気をつけるだけで、栄養バランスをとることができます。身近な「和食」は、主食、主菜、副菜、汁物をそろえるといろいろな食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがととのいます。いつも食べている食事の内容をふりかえてみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本

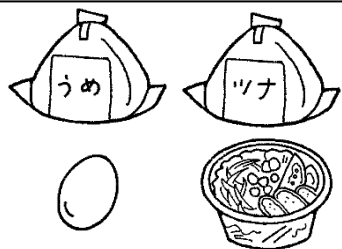


献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ食事のポイント

栄養バランスを考えよう



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせてみましょう。

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。

食品表示をチェックしよう



食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

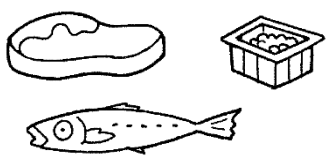
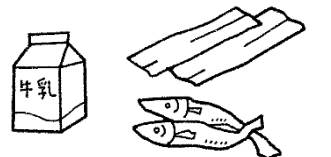
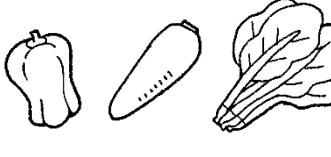
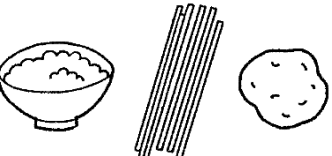
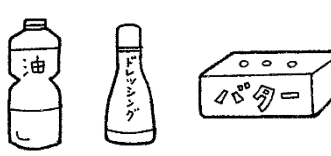


ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう

デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

1 群	魚、肉、卵、豆・豆製品	2 群	牛乳・乳製品、小魚、海藻	3 群	緑黄色野菜
 たんぱく質を多く含む食品		 無機質を多く含む食品		 ビタミンAを多く含む食品	
4 群	そのほかの野菜、果物	5 群	米、パン、めん、いも、砂糖	6 群	油脂
 ビタミンCを多く含む食品		 炭水化物を多く含む食品		 脂質を多く含む食品	

成長期に大切な

バランスよくとろう！
たんぱく質



たんぱく質は、筋肉や臓器、皮膚などの体の主成分として重要です。肉や魚、卵、牛乳、大豆、大豆製品に多く含まれています。動物性食品と植物性食品をバランスよく食事にとり入れましょう。



食べることも
トレーニング！

「スポーツの秋」です。運動する人にとっては「食べることもトレーニング」のひとつです。運動するためには、その土台となる体づくりがまずは大切です。しかも、小学生という「成長期」においては、筋肉や骨、内臓などが発育します。そのため、今、適度に運動し、よく食べ、よく眠ることは丈夫な体をつくるためにとても大切なことなのです。けがをしにくい体作りのためにも、よく食べ、よく眠り、適度な運動を心がけましょう。

9月1日は1923（大正12）年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。そして8月30日から9月5日までは「防災週間」です。災害はいつ起こるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域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。

何から始める？ 災害への備え ～まずは作ってみることから～

水道が止まったとき貴重な保存水や、熱源を有効に使えると話題になっているのが、ポリ袋（高密度ポリエチレン袋）を使った湯せん調理です。特別な材料を必要とせず、家にあるもので作ることができるため、練習も兼ねて取り組んでみてはいかがでしょうか。ネットにも関連情報がたくさんあります。材料を切り、袋に入れるなどの準備さえできれば、後は鍋に水を入れ、火にかけるだけなので簡単に作れます。こうした調理をした経験があるか、ないかは、いざ災害に直面したときの対応に大きな違いとなって表れます。



◎パウチクック（真空調理）で使うポリ袋ってどんな袋？

高密度ポリエチレン袋で、食品用の袋を使用します。

◆高密度ポリエチレン →半透明な袋で、130℃くらいまで耐えられる。

◆低密度ポリエチレン →半透明な袋で、100℃近くなると柔らかくなる。

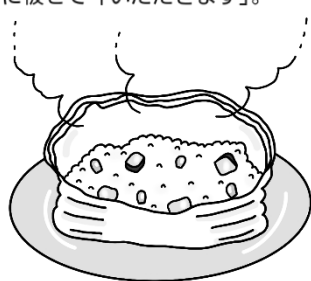
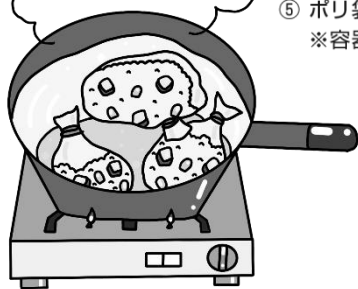
ポリ袋で炊くご飯

【材料（1人分）】

無洗米…………… 100mL
水…………… 120mL
ポリ袋…………… 3枚

【作り方】

- ① ポリ袋を3重にし、無洗米を入れて30分以上ひたす。1人分の小分けにするのがコツ。一緒に缶詰のコーンやさつまいもの角切りを入れて炊き込みにしてもおいしい。
- ② 沸騰した鍋に皿かざるを沈めて敷き（ポリ袋が直接鍋底に当たらないように）、口を結んだ①を入れて15分ほど煮る。
- ③ 鍋の火を止め、15分予熱で加熱する。
- ④ 鍋から Tong でポリ袋を取り出し、容器に移して5分間蒸らす。
- ⑤ ポリ袋の口を切り、容器に被せて「いただきます」。
※容器を汚さずにすむ。



◎災害時の食生活や家庭備蓄についてなど詳しくはこちら→

問い合わせ先

藤沢市保健所地域保健課 0466-50-3592



災害に備えましょう！～ローリングストック～



少し多めに
買って常に常備。
古いものから
使う！

災害に備えよう！

ローリング ストック法

使った分を
買い足す！



ふだんの生活で
消費。非常食も
食べ慣れておく！



備えあれば憂いなし！食品は最低3日分、
できれば1週間分くらいの備蓄を！

いつ起こっても不思議ではないと言われている大震災。地震の大きさによっては、普段の生活に戻るまでに長い時間がかかることがあります。だからこそ、各家庭での『備蓄』がとても重要！

でも…「備蓄しておいたのに気がついたら期限が切れていた。」「いつも気にかけているのは大変…」そんなことも多いのではないのでしょうか？そこで、おすすめなのが「ローリングストック＝回転備蓄」です。

普段から使える食品の中にも、長期保存が可能な食品はたくさんあります。少し多めの買い置きと、日々の食事です定期的に使い、買い足していく「回転備蓄」で無理なく災害対策をしていきましょう！

普段も使える長期保存が可能な食品例

米・もち・パックご飯
レトルト粥・シリアル類
乾麺類・パスタ・カップ麺
クラッカー・乾パン
ホットケーキミックス など

主食・エネルギー源

【缶詰】魚・肉・大豆
【乾物類】高野豆腐・きなこ
炒り大豆・かつおぶし
わかめ・のり・ひじき
【その他】魚肉ソーセージ

主菜・骨や筋肉、 体を作る

【乾物類】切り干し大根
【常備野菜】たまねぎ・人参
じゃがいも
【缶詰】コーン缶
くだもの缶・野菜水煮缶

副菜・調子を整える

スキムミルク・常温保存可能な牛乳
インスタントみそ汁・スープ類・豆乳・お茶
野菜ジュース など

その他・乳製品・汁物など

レトルト食品・ナッツ・ドライフルーツ
栄養補助食品・佃煮・缶詰・ジャム
など

嗜好品・栄養補助食品