

# 9月食育だより



## なつ つか ふと 夏の疲れを吹き飛ばそう!

このうえあき さんしょきび ひつづ なつ つか  
暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲  
でじき しょくじ すいみん ここ  
れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心が  
てきどからだうさ ひろうかいふく  
けましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことでも、疲労回復  
こうか に効果があります。

## ひろうかいふく ピタミンB1!

ビーワン はん とうしつ か ひつよう えいようそ ふそく  
ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると  
つか なつ どく ふそく せつきよてき しょくじ とい  
疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。  
ふく こう きせいぶん いっしょ こう かでき  
にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



### ビタミンB1を多く含む食品



### アリシンを含む食品



## がつ つい たち ぼう さい ひ 9月1日 防災の日

きんねん だいじしん たいふう ごうう さいがい ぜんこくてき お  
近年、大地震をはじめ、台風や豪雨などの災害が全国的に起こって  
おりにくくなりますので、日ごろから少し多めに買い置きし、使い  
ながら備える「ローリングストック」を実践しましょう。

### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

ひじょうじ そな さいていみつ か ぶん しゅうかんぶん みず しょくひん  
非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を  
そな すいしょく ひじょうしょく ふだん しょく  
備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食  
ひん すこ おお か お つか ぶん か た  
品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリン  
グストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



### ローリングストックのポイント

- 家庭にある食品をチェックする
- 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
- 足りないものを買い足す
- 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

にちじょう いちぶ むり  
日常の一部として、無理  
はんい たの  
のない範囲で楽しみながら  
じっせん 実践しましょう!

