



# 食事だより 2023年 9月

## 9月1日は防災の日です！

1923年9月1日に発生した関東大震災にちなみ、1960年に9月1日は「防災の日」と制定されました。また、9月は台風が多く発生する時期であり、「災害への備えを怠らないように」という思いも込められており、全国各地で防災訓練などが行われています。

非常時に大切なのは、飲み物と食べ物の確保です。大きな地震や台風、大雨などの自然災害だけでなく、コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症による自宅待機期間などにも必要になってくるでしょう。

### 「ローリングストック」を取り入れよう！

家に留まった方が安全と判断された場合、日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備えることで、災害時に自宅で当面、生活することが可能となります。

常に最小限備えるべき品目、量を保ちながら、多めに備えているものを日常の中で消費していくため、特別な準備は必要ありません。このような考え方を「ローリングストック」といいます。

最初の2日は冷蔵庫内の食品を中心に、3日以降はローリングストックしている食品でまかないましょう。



#### ☆古いものから使うこと

☆使った分は必ず補充(補充を怠ったタイミングで災害が来る可能性も・・・)

### 常備しておくもの

常温保存できるもの、賞味期限は1年程度のものを、最低3日～1週間分用意しておきましょう！

#### ◆水

・1人1日当たり3リットル必要(飲料用+調理用)



#### ◆食料品

- ・米
- ・乾麺
- ・缶詰
- ・インスタント食品
- ・レトルト食品
- ・乾物
- ・お菓子



市販のレトルト食品やカップ麺、缶詰などは1年程度の賞味期限があるため、高価な保存食ばかり揃える必要はありません。

環境の変化により精神的にも不安定になります。食べなれたお菓子が心を癒し、命を救います。

#### ◆備品

- ・カセットコンロ、ボンベ(1人1週間当たり6本必要)
- ・ラップ
- ・アルミホイル
- ・ウエットティッシュ
- ・使い捨て食器、手袋
- ・ポリ袋
- ・除菌スプレー



【節水！】ラップやポリ袋を食器に被せたり、調理するときに使えば、洗い物を出さずにすみます！



### 長寿を支える日本食

9月18日は敬老の日です。日本は世界でも有数の長寿国です。

日本人の長寿の要因のひとつに日本食があります。主食の米を中心とし、野菜、魚、海藻、豆・豆製品を多く取り入れた日本食は、長い年月をかけて人々の知恵によってはぐまれました。また、日本には季節ごとに旬の食べ物があり、気候と地形の多様性にも恵まれ、地域ごとに産物があります。

「健康な食事」は、特定の栄養素や食品を指すものではなく、日本の食文化の良さや食事の特徴を生かし、バランスのとれた食生活を送ることにあります。毎日の食事をおいしく楽しく食べましょう！

