

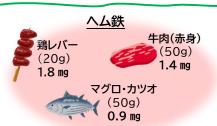
日中はまだ暑さが残りますが、朝夕の風は秋の気配を感じさせるようになりました。これからは「秋」が始まります。芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋…色々な秋を満喫しましょう。

# 鉄分はどれていますか?

鉄分は血液を作るうえで必要となり、脳の働きや成長には欠かせない栄養素です。脳の活動にはたくさんの酸素が必要です。脳に酸素を運ぶヘモグロビンの材料になるのが鉄です。しかし、幼児期の2人に1人は鉄不足とも言われています。

#### 鉄不足で起こること・・・

- ◆貧血(元気がない、顔色が悪い、疲れやすい)
- ◆血流が悪くなり、免疫力低下、手足の冷え
- ◆運動機能の低下
- ◆集中力の低下
- ◆精神が不安定、イライラしやすい



### 鉄の一日推奨量

(食事摂取基準2020より)

1~2歳:4.5 mg

3~5歳:5.5 mg

#### <u>非ヘム鉄</u>









鉄分は、「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、動物性たんぱく質やビタミン C と一緒にとると吸収率が高まります。

(50g·1茎)

1.4 mg

ほうれん草やレバーだけを積極的に食べるのはなかなか難しいです。鉄だけを とろうとするのではなく、バランスのよい食事を心がけましょう!

## 非常時の備えは大大宗?

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。

### ~常備しておくものリスト~

□水

(一人一日当たり3リットル(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

□ 備品

・カセットコンロ、ボンベ(一人一週間当たり6本)

・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

たり、調理するときに使えば、 洗い物を出さず、節水に!

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

環境の変化により精神的にも不安定

に…。食べ慣れたお菓子が心を癒し

ラップやポリ袋を食器に被せ

はありません。

命を救います。

★最低3日~1週間分を準備しておきましょう!

★定期的に賞味期限を確認しましょう!

#### 特別な準備はいらない!「ローリングストック」

日頃から自宅で利用しているものを少し多めに備え、消費していくことを「ローリングストック」と言います。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、特別な準備はいりません。

古い物から使用し、使った分は必ず補充しましょう。(補充を怠ったタイミングで災害がくる可能性 も・・・・)



大きな地震や台風、大雨などの自然災害だけでなく、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役立ちますよ!