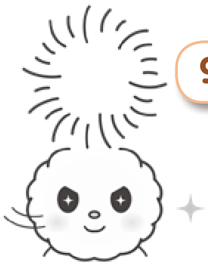

9月は『健康増進普及月間』＆『防災月間』です

健康づくりを応援するページ

へるすアップ

ムリなく ムダなく、楽しく取り入れよう！
いつでも栄養バランスが良いっていいね♥

災害が多発する昨今、災害はいつ起きるかわからない状況になっています。
非常時の食品備蓄は栄養バランスや家庭の状況に合わせて選ぶことができていますか？
栄養バランスのとれたおいしい食事はこころと体を満たし、元気の源になります！

知ってますか？ ローリング・ストック法‼

「ローリング（回転）
　ストック（備蓄）」とは…

　食べ慣れている食品を多めに買い置きしておき、賞味期限の近いものから食べ、食べた分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

ココがポイント
・費用、時間の面で、普段の買い物の範囲でできる
・買い置きのスペースを少し増やすだけで済む

備蓄の目安＝家族の人数×最低3日分

※できれば1週間分備えましょう

■災害直後はパンやおにぎりなどの炭水化物ばかりになりがち…

炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスが悪いと便秘や口内炎など、体調不良を起こす可能性があります。

●たんぱく質をとるためには缶詰がおすすめ！

　魚介・肉類の缶詰など、缶詰は長期保存ができ、手軽に食べられます。

●ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備！

　日持ちのする野菜（じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ）や乾物、野菜ジュースやドライフルーツがおすすめです。

★乳幼児、高齢者、糖尿病や腎臓病など慢性疾患がある方、食物アレルギーのある方は…**食品えらび、備蓄の量に配慮**が必要です。

農林水産省ホームページ内の「家庭備蓄ポータル」で詳しく見ることができます。

ホームページを参考に準備しましょう！

たんぱく質いっぱ〜い！ 隠れたお魚さん だあれ？

各方向からタテ・ヨコ・ナナメに並ぶ「魚」を10個探してみよう！
答えはこのページの右下にあります

エ	ケ	ジ	ア	ロ	オ	ト
メ	オ	ヤ	グ	ウ	バ	サ
プ	ツ	マ	チ	カ	ア	コ
チ	カ	タ	サ	ダ	レ	ヒ
シ	パ	ル	ア	ン	ロ	イ
ワ	テ	ン	ケ	サ	マ	ル
イ	ビ	ツ	カ	プ	オ	カ

健康あさか普及員活動報告＆次回のご案内

〈健康あさか普及員数：400人（令和2年7月現在）〉

8月6日㈭、「ASAKA健康ラウンジ」を再開しました。

　感染予防や免疫力アップの食事のポイントのミニ講座や、新しい生活様式でできる「健康づくり」について話し合いました。

　10月も元気にお会いできることを楽しみにしています。

〈次回のご案内〉

　次回は、10月15日㈭を予定しています。

【答え】イワシ　タチウオ　アジ　カツオ　サケ　サバ　カンパチ　カレイ　マグロ　サンマ

問…問い合わせ