



あさひ園6月の調理だより



2016年

「いざ！という災害時に備える、栄養と食事」

食べることは、生きること

まず、水分！次に、しっかり食事！食べることが、大切ないのちを守ります。

・第一に「水」！我慢は禁物です。

災害でライフラインが被害を受けると、水のない不自由な生活を強いられます。生きるためには、まず、水分を最優先でとってください。

・次にしっかり「食事」！

災害直後は、まずエネルギーをしっかりとってください。日頃から、非常時を考えて備蓄しておくことも大切です。

■まず、食べましょう

■食欲がない時には食べやすいものを！

■バランスも考えましょう！

・安全に食べましょう！

災害時は、断水などで衛生状態が悪くなります。食中毒の発生やノロウイルスなど感染性胃腸炎が流行しやすいので、衛生管理には最大限の注意が必要です。

・体を動かす！

エネルギーがしっかり確保できる段階になったら、座りきり・寝たきりばかりでなく、すこしずつ体を動かしましょう。エコノミークラス症候群を防ぐためにも、歩行や軽い体操を心がけましょう。

資料：社団法人日本栄養士会

◎備蓄アドバイス

●好きな食品/食べなれた食品 ●ビタミン強化米や玄米や分つき米（七分つき米など） ●魚や肉の缶詰・レトルト食品 ●野菜や果物のジュース ●ビタミンやミネラルが強化された食品（ふりかけ、飲料、菓子等） ●栄養機能食品・栄養ドリンク ●カセットコンロ、調理器具など

◎食育月間

食育とは、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てることです。「食育基本法」（2005年）及び「食育推進基本計画」（2006年）において、食育の国民への浸透を図ることを目的に、毎年6月を「食育月間」と決めました。また、食育推進運動を継続的に展開するため、毎月19日を「食育の日」としています。



◎6月の行事 父の日（19日）

1909（明治42）年アメリカで、男手一つで自分たちを育ててくれた父親に感謝するため、バラの花を飾って祝ったのが「父の日」の始まりといわれています。