



2021年度



非常時の栄養



災害などの非常時は突然やってきます。電気やガスといったライフラインが止まったり、調理環境が整わないという時は、備蓄食だけで食事していく状態になります。備蓄食や支援物資の食事は、ごはん、パン、麺を中心としたエネルギーの素になり、空腹を満たすことを重視したものが多くなります。たんぱく質やミネラル、食物繊維といった体の調子を整える栄養素が不足しやすくなり、めまい、頭痛、肌荒れ、不眠といった症状を引き起こし、長引くことで病気につながることもあります。ごはんやパンと共に、たんぱく質等の栄養素を補える食品も一緒に備えておきましょう。



たんぱく質が多い食品

- 魚の缶詰(サバやいわしなど)
- 肉の缶詰(やきとりやコンビーフなど)
- 豆の缶詰(ミックスビーンズ、ひよこ豆など)

ミネラルが多い食品

- コーン缶
- ドライフルーツ
- 果実缶
- 野菜ジュース



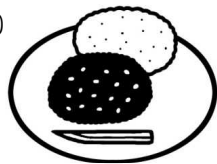
食物繊維が多い食品

- 海藻の乾物(おしゃぶりこんぶなど)
- 干しいちじく
- 大麦やライ麦を使用した保存用パン



秋分の日

秋分の日とは「先祖をうやまい、なくなった人をしのぶ」ことを趣旨とした祝日です。この日は、太陽が真東から上がって真西へ沈むため、昼の明るい時間と夜の暗い時間がほぼ同じになります。だんだんと日が短くなって、秋冬へと向かい始める日でもあります。また、彼岸の中日でもあるため、おはぎをお供えする習慣があります。おはぎの材料となる小豆の赤色には魔除けの効果があり、邪気を祓い災難を除けるといわれ、彼岸に先祖を慰めるための捧げものとして供え、食べられるようになりました。秋分の日には、ご先祖様への感謝や家族の健康を祈りながらおはぎを作って、季節の訪れを楽しんでみてはいかがでしょうか。



旬のあさりを食べよう！

うまみ成分の
タウリンが豊富
(肝機能促進)

カルシウム、
カリウム、亜鉛、
鉄などのミネラル
が豊富

煮汁と一緒に摂れる
調理方法がおすすめ
みそ汁、炊込みご飯、
クラムチャウダー等

硬くなって
しまうので、
加熱しすぎに
注意

殻付きの場合は、
模様のはっきりしていて、黒っぽいものを選ぶ。むき身の場合は、
弾力があり、粘りがないもの

貧血予防、
疲労回復効果がある
ビタミンB12の
含有量が貝類の
中でNo.1



五感で食事を楽しもう!!



五感とは、味覚、視覚、聴覚、嗅覚、触覚のことです。この五感からの情報により、食べたものを「おいしい」と判断していますが、中でも視覚とおいしさは特に密接に関係しています。子どもの食欲を引き出したり好きな食べ物を増やすには、うまく視覚を活用してみましょう。

●食材や食器に暖色を取り入れる
赤やオレンジ、黄色といった暖色には、甘みやうまみを強く感じさせ、食欲増進の効果がある。

●食材を型抜きする
人参や大根、ハムやチーズなどをクッキー型で型抜きすることで見た目の可愛さが増し、よりおいしく感じる。

●ホットプレートを活用
普段あまり見ることのない調理風景を見ることができ、焼ける音や匂いで五感を刺激して食欲が増す。

●お手伝いで五感を刺激
レタスをちぎったり、切った食材を盛り付けしてもらうことで、食欲だけでなく想像力も広がる。