



夏の疲れを吹き飛ばそう!

暦の上では秋とはいえ、残暑厳しい日が続いています。夏の疲れも出やすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとるよう心がけましょう。ストレッチなど適度に体を動かすことも、疲労回復に効果があります。



疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。夏は特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香気成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。

ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タロコ、ウナギ、種実類



アリシンを含む食品

たまねぎ、にら、ねぎ、らっきょう、にんにく

十五夜と行事食

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことで（現在の暦では9月～10月初旬ごろ）。「中秋の名月」ともいい、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期に当たるため、季節の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。今年の十五夜は9月29日です。



月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えします。数や形は地域によってさまざまです。

里いも料理

十五夜は別名で「芋名月」ともいい、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べる風習があります。

きぬかつぎ

9/1 防災の日 食の備えは万全ですか？

大きな災害が発生すると、電気、水道、ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。外出できない日々が続くことも考えられます。日頃から、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくといざというときに安心です。

防災クイズ 正しいのはどっち？

防災についてのクイズです。
AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 料理中に地震が発生した場合、何よりもまずすべきことは？

A

自分の身を守る

B

火を消す

Q2 災害用に備える食べ物は、何日分がよい？

A

× 2 日分

B

× 7 日分

Q3 水を備えるなら、1人1日どれくらいの量？

A

コップ2はい(400ml)分

B

ペットボトル6本(3ℓ)分

Q4 備えておく食べ物は、どうしておくがよい？

A

災害が起きるまで絶対に食べない

B

備える
食べる
買い足す
食べたらまた買う、をくり返す

Q5 備えておくおやつは、どんなものがよい？

A

好きなもの

B

きらいだけど長持ちするもの



- Q1…A 【火を消しにいて逃げ遅れないよう、まずは自分の命を守る】
 Q2…B 【大きな災害の場合、復旧に時間がかかるため、特にお米を備えておく】
 Q3…B 【調理に使う水をふくめると、3ℓ程度あれば安心】
 Q4…B 【多めに買って置き、食べたらいきなり買い足す(ローリングストック)というように、無理なく備える】
 Q5…A 【精神的にも落ち着くので、いつも食べ慣れているおやつがよい】

