

2学期が始まりましたね。長い夏休みで生活が不規則になってしまった人は、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう

- 主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの
- 主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず
- 副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1皿以上の野菜料理をとるようにしましょう。

野菜をとるコツ

加熱してカサを減らす	みそ汁やスープに加える	市販のカット野菜や冷凍野菜を利用する
------------	-------------	--------------------

★減塩を意識しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品には食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

減塩のコツ

めん類のスープを残す	食塩量が少ない食品や調味料を選ぶ	柑橘類の酸味、香辛料、香味野菜を利用する	むやみに調味料を使わない
------------	------------------	----------------------	--------------

★カルシウムをとりましょう

カルシウムは、丈夫な骨や歯をつくるために欠かせない栄養素ですが、不足しやすいので積極的にとる必要があります。ビタミンDと一緒にとることで、体内での吸収率が高まります。

カルシウムを多く含む食品	ビタミンDを多く含む食品
牛乳・乳製品、小松菜などの葉野菜、小魚、大豆製品、ひじき、切り干し大根、ごまなど。	サケ、イワシ、サンマなどの魚類、乾燥きくらげ、干ししいたげなどのきのこ類。

「もしもの時」に備えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分(家族)の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされている3日分~1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水 調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。	食料品 米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。
カセットコンロ・カセットボンベ ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。	備える 甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。