

# 厚生委員コーナー

## <9月1日 防災の日>

### ○なぜ食料を備えるのか?

地震などの大きな災害や、新型の感染症が発生したときには、食料を運ぶことができなくなったり、食料が売り切れるなど、一時的に食料不足になるおそれがあります。このような状況になっても食事に困らないように、食料を備えておく必要があります。

### ○どんな食料を備える?

備えておく食料は、主食+主菜の組み合わせで最低3日分が必要。

水	米	缶詰
1人当たり1日 3リットルあると安心。	主食として備える。 2kgの米がある安心	主菜になるもの、そのまま 食べられるものを備える

食料の他にカセットボンベとカセットコンロがあると電気やガスが止まっても簡単な調理ができます。

### ○食料を備えるときのポイント

#### ① 食べ慣れているものを!

…初めて食べるものは、気分が落ちこんでいる非常時には食べづらくなります。

#### ② 買い足しながら備えよう!

…保存性が高い食料は、少し多めに買って、普段食べるながら、減った分を買い足しましょう。

#### ③ 食品ロストに気をつけよう!

…食料を保管したまま消費期限が過ぎて、そのまま捨てることのないように、計画的に使い、買い足しましょう。

# 朝ごはん ～おすすめ朝食～

朝食を取る=とこのメリット

メリット1 集中力・記憶力アップ

メリット2 運動能力・体力アップ

メリット3 イライラ解消

メリット4 肥満予防

人気のある朝食のメニュー

・白菜とベーコンのコンソメスープ

・ふろふたチーズポトフ

・フルトースト

・あじの味噌汁

・ワカメと長ねぎのコンソメスープ

・焼き魚

・たまごかけごはん

・ミニストローネ