

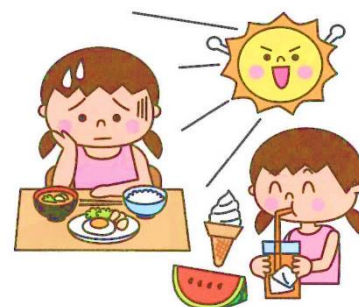
43日間の夏休みがもうすぐ終わります。休み明けは、眠気やだるさを感じたりやる気が出なかったりと不調を起こしやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられます。解消するためには、起きたら朝日を浴びること、朝ごはんをしっかり食べること、そして日中はなるべく外で体を動かすことが大切です。生活リズムをととのえて、元気に2学期を過ごしましょう。

生活リズムを整えよう!



食欲が落ちていませんか?

夏バテを防ぐには食事をしっかりとることが重要です。しかし、この暑さで食欲がわかないという人も多いのではないのでしょうか。ついつい冷たいものをばかりを口にしたくなりますが、冷たいものをとりすぎると胃腸が冷えて消化が悪くなり、さらに食欲が落ちる原因になります。食欲がないときは量より質を重視し、栄養バランスを意識して食べるようにしましょう。



食欲を増す工夫

<食欲を刺激する!>

香辛料や香味野菜、酸味のあるものはだ液の分泌を促し食欲を刺激してくれます。



<食事の彩りを意識して!>

「おいしそう」と思う見た目も大切です。赤・黄色・オレンジといった暖色系の色には、食欲を増進効果が期待できます。



<楽しく食べる!>

家族や仲間と一緒に楽しい雰囲気の中で食卓を囲むのはもちろん音楽をかけるなど、いつもと違った演出も食欲増進につながります。





「もしもの時」に備えましょう

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。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておくといざという時に安心です。



か てい び ちく

家庭備蓄は「ローリングストック」で！

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする

2. 家族の人数や好みに応じて、 備蓄食品の内容と量を決める

3. 足りないものを買います

4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買います

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう！



おすすめの備蓄食品

常温保存ができて、そのまま食べられる、または簡単に調理できるものがおすすです。災害直後は炭水化物に偏りがちになるので、栄養バランスも考慮して選びましょう。そして生きるために欠かせないのが「水」です。飲料水と調理用水として1人1日3リットルを目安に、3日以上備えておきましょう。

1人1日3ℓを目安に、3日以上



主食（炭水化物を多く含むもの）



主菜（たんぱく質を多く含むもの）



副菜・その他



家族の状況に応じて用意する物

