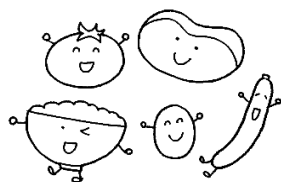




9月になりました。夏休みは元気に過ごせましたか。
残暑厳しい中、学校では体育大会・運動会の練習が始まります。
生活リズムを整え、しっかり食べて体力をつけましょう。



スポーツと栄養を考える

秋というにはまだ早いですが、今回はスポーツと栄養について考えてみましょう。

- ◆スポーツをする人は、しない人より多くの栄養素が必要です。
 - ・エネルギーのもとになる炭水化物、それをエネルギーに変えるために必要なビタミンB1とミネラル、筋肉や骨をつくるたんぱく質、カルシウムなど、全てを多くとる必要があります。
- ◆たんぱく質は2g／体重kg／日を超えないように。
 - ・たんぱく質をとればとるほど筋肉がつくものではありません。肝臓の働きが未熟な10代は、過剰な摂取（プロテイン等）は避け、食事からとるようにしましょう。
- ◆朝食を抜くと、せっかく睡眠中に生成された筋肉を分解してエネルギーを得ることになります。
 - ・「気分が悪くなるから食べられない」ではなく、早寝早起きを心がけ、「どんなものをどれだけなら大丈夫」というところを探り、少しずつ増やしていくことが大切です。
- ◆エネルギー量が適正かどうかは、体重の増減で判断します。
 - ・エネルギー消費量は毎日異なるので、決まった時刻に体重計に乗り、体重の増減で確認します。やせていくということは、摂取エネルギーが足りていないということです。
- ◆激しい運動後は、できるだけ早く炭水化物をとることで、回復が早まります。
 - ・夕食のごはんだけを運動後に補食として食べ、後でおかずを食べるという方法もあります。
- ◆「〇〇を食べたら強くなる」というものは存在しません。
 - ・主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をバランス良くとるのが一番です。特に成長期である小・中学生は、多くの食品から栄養素をとりいれましょう。

鈴木志保子「スポーツ栄養学」より

健康の三大要素は「栄養」・「運動」・「休養（睡眠）」です。
体を動かすことは、全ての人に有用です。自分に合った運動を始めてみませんか。



もしもの時に備えよう！防災対策

9月1日は防災の日です。災害が起こったときに自分の身を守るためには、日ごろから備えておくことが大切です。避難場所や連絡先の確認、そして備蓄品を準備するなどの防災対策をしましょう。この防災の日を機会に、家族で防災について考えてみましょう！

■備蓄は最低3日～1週間分を用意しましょう！



- ・水（一人一日3ℓが目安）
- ・主食になるもの
レトルトごはんやもち、カップめん等
- ・主菜になるもの
肉、魚、豆など加熱済みの缶詰等
- ・副菜になるもの
野菜や果物の缶詰、乾物、即席スープ等



■ローリングストックとは？

災害の時しか食べられないような特別な食品ではなく、日常の食品を少し多めにストックし、食べた分買い足していく方法です。古いものから順に使うようにします。かねてから船の欠航に備えて実践されているのではないのでしょうか。

楽しい！自炊生活 その⑤「災害時も、日常も」

2010年10月、奄美大島で豪雨災害が発生しました。当時勤務していた小学校は避難所となり、帰宅できない子どもたちのために給食室にあった食材で晩ご飯を作りました。1回目を炊飯したところで断水。米もガスもあるのに炊けないという事態に陥り、水のありがたさを痛感しました。また、泥に埋まった台所から掘り出した缶詰の表面を煮沸消毒して食べ、缶詰もストックすべきだなと思うことでした。

耐熱性のポリ袋に食材を入れ、湯煎で調理する「バック・クッキング」をご存知でしょうか。静岡県赤十字のホームページに「炊き出し名人」として詳しい資料があります。のぞいてみてください。ごはんは、袋の中に入れる水だけ飲料水にすれば、鍋の中は雨水でも海水でもいいわけです。防災備蓄の観点から、ストックするのは、とぐ必要のない無洗米ですね。

お米は保存性、簡便性からみて最強の主食だと思います。いざという時のために、たまには炊飯器以外のものでごはんを炊いてみませんか。また、切り干し大根、高野豆腐、海藻などの乾物には祖先の知恵が詰まっています。ローリングストックのリストに加えて、平穏なときもおおいに食べましょう。庭にカセットコンロを持ち出して、バッククッキングでいろいろ作ってみるのも、キャンプ気分ですごく楽しいですよ。

