

9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えましょう。

## 「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。日頃から、自分の命は自分で守るという「自助」の意識をもつことが大切です。

非常時に備えた備蓄は、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。また、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法



### 備蓄のポイント

- 常温保存できるもの
- そのまま食べられるもの、または簡単に調理できるもの
- 「水」は1日1人3リットルを目安に、3日以上
- カセットボンベは1週間当たり1人6本程度
- 家族の状況に応じて、介護食品や離乳食、アレルギー対応食品など



## 鍋でごはんを炊いてみよう！

炊飯器が使えなくても、ふたのある鍋と、カセットコンロやカセットボンベなどの熱源があれば、ごはんを炊くことができます。いざというときに備え、鍋でごはんを炊く方法を確認しておきましょう！

### 鍋でごはんを炊く方法

#### ☆材料

- 米 1合180ml (150g)
  - 水 1合につき210ml (210g)
- (米の容量の1.2倍、米の重量の1.4倍程度)

備蓄にはとき水不要の無洗米がおすすめ



#### ☆炊き方 ※ふたつきの厚手の鍋が良い

- ① 鍋に米と水を入れ、ふたをする。時間に余裕がある場合は30分浸水させる。
- ② 鍋を強火にかける。
- ③ 沸騰したら中火にし、2分かける。
- ④ さらに弱火に10分かける。
- ⑤ 最後に10秒強火にかけ、火を止める。
- ⑥ ふたをしたまま、10分間蒸らす。

## 減塩習慣のすすめ！

食塩のとり過ぎは、高血圧の原因になり、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。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。また、減塩調味料を選んだり、柑橘類の酸味や、香辛料、香味野菜を活用したりすることで、減塩しながらおいしい料理を楽しむことができます。

### 【1日の食塩相当量の目標量】

	男性	女性
6~7歳	4.5g未満	4.5g未満
8~9歳	5.0g未満	5.0g未満
10~11歳	6.0g未満	6.0g未満
12~14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より