

そよぎ栄養だより vol. 9



秋の味覚がおいしい季節になりました🍇🍎
食事を楽しみながら、防災への備えについても
見直してみましょう🍷🌟



🔔 9月1日は「防災の日」

～災害時の食事、準備できていますか？～

「防災の日」は地震や台風などの災害への備えを見直す日として定められています。
災害時は停電や断水、物流の停止により、普段通りの食事が難しくなることがあります。
日頃から食品を備えておくことで、非常時も安心して過ごすことができます。

🛒 備えておきたい食品

主食



パックご飯



フルファ化
米



お餅



カンパン

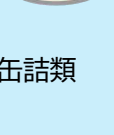


保存用
パン

主菜



缶詰類



充填豆腐



フリーズドライ
ソース類

副菜



日持ちする
野菜



コーン



やさしい

⚠️ 非常食で気をつけたいこと

『塩分のとりすぎ・炭水化物に偏らない！』

カップ麺やレトルト食品等は塩分が多くなりやすいため、汁を残す、減塩タイプを選ぶなどの工夫を。非常食はパン・ご飯・麺類などの炭水化物にも偏りやすいため、魚・肉の缶詰や大豆製品、野菜なども一緒に備えましょう。



〈農林水産省災害時に備えた食品ストックガイド〉 参考

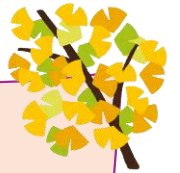
🍷 もっと詳しく知りたい方

管理栄養士による栄養相談も
ございます(*^_^*)
診察の待ち時間などにお話しができます。
ご希望の方は診察時に医師まで
お声がけください🐾



平塚市の偉人を知ろう！

「食育の父」村井弦斎



👤 村井弦斎ってどんな人？

明治時代の人気作家で、
平塚市で約23年間暮らししました。
代表作『食道楽』は、料理の作り方だけでなく、
「食べることは健康につながる」
という考えを広めたベストセラーです。



🍷 今でも参考になる弦斎の教え

- ・ 季節の食材を楽しもう
- ・ よく噛んで味わおう
- ・ 家族や仲間と楽しく食べよう
- ・ バランスよく食べよう



100年以上前の教えですが、
今の栄養の考え方にも通じています🌟

🎉 9月は「村井弦斎まつり」

～今年は9月27日(日)に村井弦斎公園で開催予定です～
詳しい催しは平塚市ホームページで公開されています。

〈平塚市ホームページ「時代の先駆者 村井弦斎」「村井弦斎まつり」〉 参考