

6
か

よついこんだて

お台場学園



新学期が始まりました。休み明けは、眼鏡やだるさを感じたり、やる気が出なかつたり、不調が起こりやすくなります。これは生活リズムの乱れが原因と考えられ、解消する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、そして日中は外で体を動かすことが大切です。そうすると、夜もぐっすり眠ることができ、生活リズムが整います。また、休み中に室内で過ごすことが多かった人は熱中症にも注意が必要です。水分補給をしっかりと行い、無理をしないようにしてください。

生活リスト♪を取り戻そう!



毎年9月1日～30日は厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活と健康は深く関係しており、食べ過ぎや不規則な食事を続けていると、肥満や生活習慣病の発症につながります。ご家庭でも、食生活をはじめとする生活習慣を見直し、改善する機会にしてください。

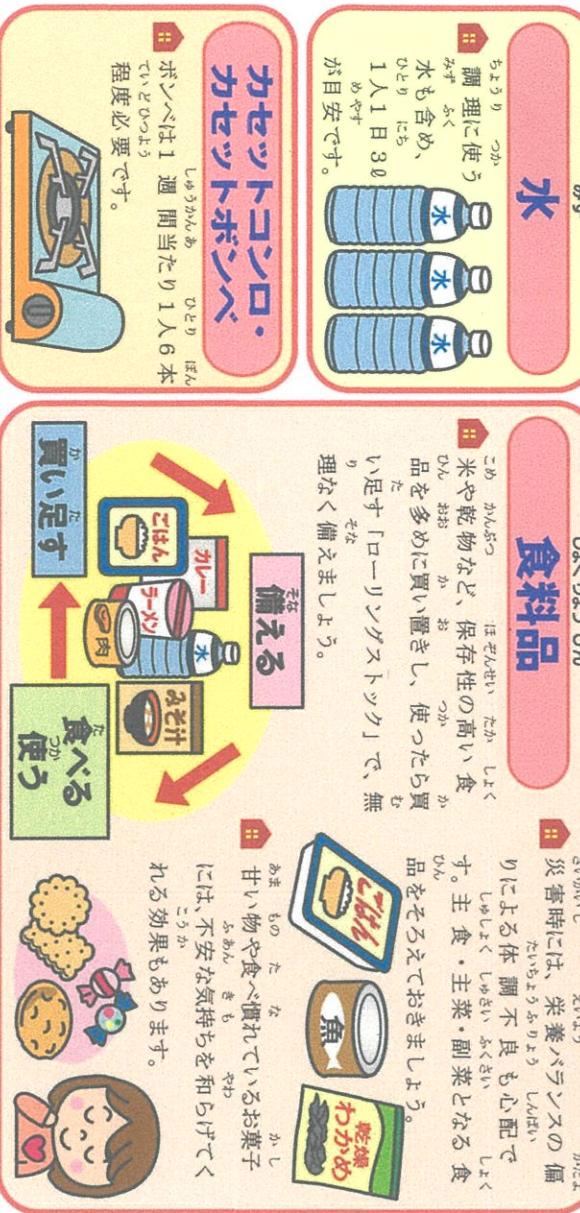
生活習慣病とは……

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。生活習慣病が関係して発症・進行する疾患のことです。中でも、肥満は生活習慣病の一つであるとともに、糖尿病、高脂血症、高血圧症など、ほかの生活習慣病を引き起こす原因ともなります。まずは、肥満にならない食生活を心がけることが大切です。

「もしもの時」に備えましょう

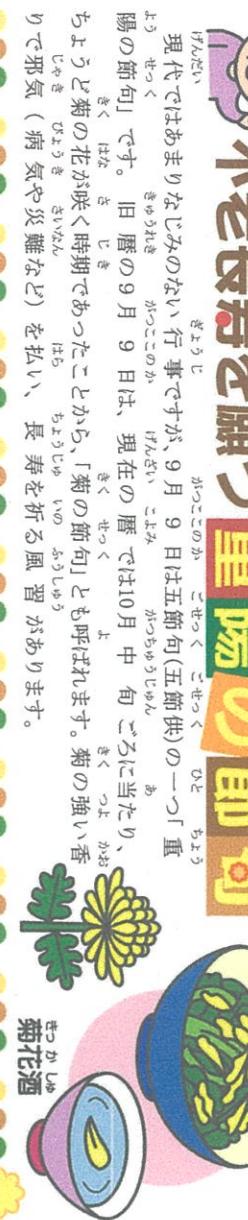
命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる3日分～1週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの



備蓄理

不老長寿を願う重陽の節句



現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句(重陽の節句)です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪氣(病気や災難など)を払い、長寿を祈る風習があります。

菊料理



生活習慣病の原因

災害時には、災害巴拉ランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

とうもろこしやさつまいもを入れてもおいしくなります。

- ポリ袋を3重にし、無洗米と水を入れて30分以上浸す。
- 1人分の小分けにすることがコツ。
- ボリ袋が直接鍋底に当たらないよう、沸騰した鍋に皿かざるを沈めてしき、口を結んだ1を入れて15分煮る。
- 鍋の火を止め、15分放置する。
- 鍋からボリ袋を取り出し、5分間蒸らして完成。

ポリ袋で炊くご飯