



先月号では、除雪・雪下ろしの注意点について勉強したね。  
今月号は、避難時の持出品について勉強するよ。

## 「避難するときの持ち物」

あっ！ 災害だ！ いざという時はあらゆる災害に備えて「非常持出品」を準備しておきましょう。

- 貴重品・・・現金、通帳、印鑑、保険証、免許証
- ラジオ、照明器具・・・FM付ラジオ、懐中電灯、ローソク、ライター
- 衣類・・・下着、ジャンパー、軍手、雨具
- 非常用食品・・・缶詰、カンパン、チョコレート、水
- 道具類・・・缶切り、ナイフ、ロープ、ビニールシート
- 救急・衛生用品・・・消毒液、ばんそうこう、生理用品、ウェットティッシュ

【備蓄品】（最低でも3日分を用意しましょう）

- 燃料・・・卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料
- 洗面具・・・歯ブラシ、タオル、石けん
- 水・・・一人あたり一日3リットルが目安



停電に備えて、電気の  
いらぬストーブも必ず  
準備しておこう

灯油ストーブの点検をする  
リアル防災レッド

■問い合わせ  
役場総務企画課生活安全係  
☎85-4801

- 暖房・・・暖房器具及び燃料、カイロ
- 食料品・・・米、アルファ米、レトルト食品、菓子類など

【家庭構成に合わせた準備】

- 乳幼児がいる場合・・・粉ミルク、ほ乳瓶、紙おむつ
- 要介護者や高齢者のいる家庭・・・着替え、紙おむつ、老眼鏡、補聴器、入れ歯、常備薬、障害者手帳など

みんなは「循環備蓄」って言葉を知っているかな？  
例えば、お米を買ってきたら米びつに入れて保管するけれど、もう一袋余分に買ってストックしておけばその分が備蓄品となるよね。米びつの中のお米がなくなったらストックしていたお米を米びつに入れて一袋買ってあげば、賞味期限を気にすることもなく備蓄ができるよ。

食料品の備蓄というと、まずカンパンなどをイメージするけれど、普段食べているものをちょっとだけ多く購入しておくことでそのまま備蓄になるんだ。

普段の生活にひと工夫加えるだけで、そのまま災害に備えることにつながるよ。みんなも循環備蓄で災害に備えよう。防災レンジャーとの約束だ！

## 子どもの広場3月の行事予定

\*子どもの広場\*

■開催日■ 毎週月・金曜日

(午前9時～正午、午後1時～3時)

■内容■ 入園前の親子を対象に、遊びや育児に関する情報提供や保護者同士の交流の場として開催しています。予約は不要です。

\*子育て相談\*

■開催日■ 毎週水曜日

■内容■ 保育士による子育て相談を行います。必要に応じて、保健師や栄養士も対応します。事前に予約が必要です。※町民カレンダーに掲載しています。

\*今月の行事\*

■修了式 3月25日(金)

今年度最後の行事ですが、初めての方も大歓迎です。ゲームやプレゼントもありますよ！

■問い合わせ■保健センター ☎85-2555

| 日          | 月                   | 火                   | 水               | 木  | 金                   | 土  |
|------------|---------------------|---------------------|-----------------|----|---------------------|----|
|            |                     | 1                   | 2<br>子育て<br>相談  | 3  | 4<br>絵本の日           | 5  |
| 6          | 7<br>おもちゃで<br>あそぼう  | 8                   | 9<br>子育て<br>相談  | 10 | 11<br>きょうどう<br>せいさく | 12 |
| 13         | 14<br>おもちゃで<br>あそぼう | 15                  | 16<br>子育て<br>相談 | 17 | 18<br>みんなであ<br>そぼう  | 19 |
| 20<br>春分の日 | 21<br>振替休日          | 22<br>おもちゃで<br>あそぼう | 23<br>子育て<br>相談 | 24 | 25<br>修了式           | 26 |
| 27         | 28<br>おもちゃで<br>あそぼう | 29                  | 30<br>子育て<br>相談 | 31 |                     |    |



第21話

みなさん、こんにちは。栄養士の加藤です。健康になれる栄養の話をしていきます。

【今月のテーマ】  
1日に何をどのくらい食べればいいのか⑤

体を良い状態に保つためには、毎日の食事が大切です。たんぱく質、炭水化物、脂質と栄養素の話をしてきましたが、今回は何をどのくらい食べるかについてお話しします。

◆1つの食品に栄養素は1つではありません

食品はいろいろな栄養素を含んでいます。例えば、たんぱく質をとるために肉を食べると、肉にはたんぱく質の他に脂質、炭水化物、鉄分、ビタミン等が含まれています。食べる量が増えれば、たんぱく質以外の栄養素も体に入るのです。

体に必要な栄養素を食品からとるためには、食品の量や種類でバランスを整える必要があります。

下記の「体に必要な食事量のめやす」は、一日に必要な食事量を食品で表したものです。1群から3群は、みなさん同じ量です(子どもは除く)。なお、4群は性別、体の動かし方によって摂取量が異なります。毎日の食事の参考にしてください。

◆毎日の食生活の中で、少し意識してみよう

- ①1日3回、野菜料理を食べることを意識しましょう(ゆでる、炒める、煮る、電子レンジを活用する)
- ②肉だけ、魚だけに偏らないように食べましょう
- ③肉だけ、魚だけに含まれる栄養素があります。どちらかだけに偏るとそれぞれに含まれている体に必要な栄養素がとれないこととなります。
- ④寝る前の食事やアルコールはできるだけ控えましょう
- ⑤眠ると消化の速度が落ちます。使いきれないエネルギーは脂肪になって体にたまりやすくなります。

## 体に必要な食事量のめやす

### 1群

完全な栄養のそろった食品

- 牛乳・乳製品 200ml (コップ1杯)
- 卵 50g (M1個)



### 2群

体をつくる良質なたんぱく質源になる食品

- 魚介類 50g (鮭1/2切れ)
- 肉類 50g (薄切り2~3枚)
- 豆・豆製品 110g (納豆40g)



### 3群

植物でビタミン、食物繊維などが多く、体の調子を良くする食品

- 緑黄色野菜 150g (ほうれんそう1束)
- 淡色野菜 250g (もやし1袋)
- いも類 100g (中1個)
- 果物類 80kcal (バナナ1本)
- きのこ類 50g (1/2パック)
- 海藻類 50g



### 4群

体温を保ち、体を動かすために必要なエネルギー源になる食品

- 砂糖類 (調味料と嗜好品あわせて) 20g (大さじ2)
- 油脂類 個人により異なる (広報紙2月号に掲載)
- 穀類 個人により異なる (広報紙1月号に掲載)
- 純アルコール 20g (日本酒1合)



上記の1群から4群の食品を1日3回の食事に分けて食べるのが、望ましい食事量のめやすです。毎日の食事の参考にしてください。