


食育ママだより

令和4年3月
三輝ふれんず No.200
NPO法人食育ママ

寒さの中にも、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。冬の間代謝が落ちて「気・血・水」の巡りが低下したことで、体に老廃物がたまっている傾向にあります。代謝を活発にするために「肝」の機能を高める食材をとるようにしましょう。肝は、血液の貯蔵



庫であり、体の中に栄養素を送り、老廃物を集めて取り除く、という新陳代謝のコントロール機能を担っています。

特に、旬の山菜が持つ独特の苦み成分は、肝の機能を高め新陳代謝を促進してくれますよ。

緊急時の備え 忘れていませんか・・・？



3月11日東日本大震災から11年。まだまだ復興の途中にあります。いつきてもおかしくない自然災害に備えることは、災害大国に暮らす私たちの務めでもありますね。(以下、農林水産省災害時に備えた食品ストックガイドより)

必需品 <水>



飲料水・調理用水として
一人一日3ℓ程度。



<カセットコンロ・ボンベ>

食品を温めたり、
簡単な調理もできます。

<備蓄食品の選び方>

日頃から、栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った(家族の人数や好みなど)食品を選ぶことが大切です。

●災害直後は炭水化物ばかりになりがち

エネルギー源の炭水化物はとても重要ですが、栄養バランスを考慮しないと体調不良や病気になる可能性があります。

→たんぱく質を摂るために缶詰がおすすめ

魚介の缶詰やコンビーフ・焼きとり缶、大豆やコーン缶などは長期保存、手軽に摂取できます。

●便秘・口内炎など体調不良を起こしやすい

大きな災害時には野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘や口内炎に悩んだという声が聞かれています。

→ビタミン・ミネラル、食物繊維をとるための野菜を常備

じゃがいも・玉ねぎ・かぼちゃなど日持ちする野菜を日頃から多めにストックして置きます。海苔・わかめ・切り干し大根・鰹節・桜エビなどの乾物もおすすめです。野菜ジュースやドライフルーツもあるといいですね。

<あると便利な備品類>

身近な家庭用品が災害時に大活躍！！活用方法のご紹介

	<p>食品用ポリ袋・手にかぶせて手袋代わりに</p> <ul style="list-style-type: none"> 調理する材料を混ぜ合わせるボウル代わりに お椀にかぶせて洗い物の削減 おすそ分け容器として 大きな袋は水の運搬用に
	<p>ラップ・おにぎりを直接触れずに作るために</p> <p>アルミホイル・熱いものを載せるお皿として</p> <ul style="list-style-type: none"> お皿に敷いて洗い物の削減に 省エネ落し蓋代わりに、反射板代わりに
	<p>キッチンPP・布巾やタオル代わりに</p> <p>除菌スプレー・手洗い用の水代わりに</p> <p>(ペーパー)・身の衛生確保に</p> <p>クッキングシート・フライパンの焦げ付き防止に</p>

※一つにまとめてストックしておくとうれず便利です。

❖❖食育ママを応援してください！！ 賛助会員募集❖❖

食育ママは、子どものたくましく生きる力を育てることを目的に、子ども自身が様々な食の体験をする「キッズキッチン教室」を開催しております。皆様のご理解とご賛同をいただきながら、今後一層頑張っていきたいと思っておりますので、ご支援ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

個人年会費一口3000円(一口以上) 団体会員一口5000円(一口以上)



連絡先 特定非営利活動法人食育ママ 加藤まで

TEL 0238(22)3616

URL /http://yonezawanet.jp/shokumama 食育ママで検索