

発行元：株式会社セイルズ 〒458-0021 名古屋市緑区滝ノ水 1-908 2F <https://sailz.jp/>

## 食欲の秋です!

美味しいごはんを食べて元気に過ごそう ~日本各地の郷土料理~

郷土料理は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られています。その地域の歴史や文化、あるいは食生活とともに受けつがれています。郷土料理は、地元で生産されたものを地元で消費する地産地消とともに、子どもたちの食育にも役立っています。



## ~中部ブロックの郷土料理~

日本の真ん中に位置し、山の幸、海の幸が豊富です。

### 新潟県 きりざい

きざんだ野菜と混ぜると、納豆が食べやすい



### 石川県 じぶ煮

汁にとろみがあるから、肉も野菜も食べやすい



### 福井県 打ち豆汁

大豆を打ち豆にすると料理に使いやすくなる



### 山梨県 ほうとう

煮こんだめんと野菜がまじりあったおいしさ



### 静岡県 桜えびとしらすのかき揚げ

駿河湾(するがわん)の恵みをいただき、骨をじょうぶにする



### 愛知県 ひきずり

ニワトリの飼育がさかんな愛知県のすき焼き



出典、上図引用:農林水産省Webサイト [https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo\\_navi/cuisine/cuisine3.html](https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/kodomo_navi/cuisine/cuisine3.html)

## 労働安全衛生クイズ 9

定期健康診断は、実施後、健康診断個人票を作成してそれを【】年間保存しなければならない。

15 210 315

答え【15】

労働安全衛生規則第51条では、事業者については定期健康診断実施後、健康診断個人票を作成して5年間保存するよう定めています。

※「労働安全衛生広報」別冊 安全衛生クイズ より引用

## 朝食レシピ

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カルシウム	鉄	食塩相当量
337	15.3	14.2	37	5.6	288	1.6	2.1

### トマトリゾット



#### 【材料】1人分

- ・押し麦 ……30g(大さじ2強)
- ・コーン ……大さじ3
- ・プチトマト ……4個
- ・ベーコン(細切り) ……1枚
- ・水 ……200cc
- ・塩 ……ひとつまみ
- ・粉チーズ ……大さじ1
- ・粗挽きコショウ ……少々

#### 【作り方】

- ①具材と水・塩を鍋に入れ、蓋をして火にかける。
- ②沸騰したらプチトマトを軽くつぶし、粉チーズとコショウを混ぜて弱火で10分ほど煮る。

#### 【栄養士のひとことコメント】

リゾットは忙しい朝にもサッと作れる時短料理。押し麦やコーンのプチプチ食感楽しくて彩りもきれい!食物繊維も豊富で、ノンオイルだからダイエット中でも美味しく食べられます。トマトのリコピンは美白にもいいので女性にオススメ!

9月1日は防災の日です。8月30日~9月5日は防災週間です。

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。日頃から防災対策をしておくことで、被害を最小限にし、自分自身の身の安全を守りましょう。

ライフラインの停止や避難への備えは？

- 大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大事です。
- また、災害発生時は、新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、危険な場所にいる人は避難することが原則です。自宅が危険な場合は、避難場所だけでなく、安全な親戚や知人宅などに避難することも考えてみましょう。場合によっては、そこで避難生活を送ることになります。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。
- また、感染症が収束しない中、市町村が指定する避難場所、避難所が変更・増設されている可能性があります。災害時には市町村ホームページ等で確認しましょう。



災害時に備えた備蓄品の例

☑ 飲料水

一人1日3リットルを目安に、3日分を用意



☑ 食品

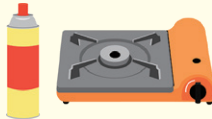
ご飯(アルファ米など一人5食分を用意)、ビスケット、板チョコ、乾パンなど、一人最低3日分の食料を備蓄しておきましょう。



☑ 下着、衣類

☑ トイレットペーパー、ティッシュペーパーなど

☑ マッチ、ろうそく



☑ カセットこんろ

※非常に広い地域に被害が及ぶ可能性のある南海トラフ巨大地震では、「1週間分以上」の備蓄が望ましいとの指摘もあります。

※飲料水とは別に、物を洗ったり、トイレを流したりするための水も必要です。日頃から水道水を入れたポリタンクを用意する、お風呂の水をいつもはっておくなどの備えをしておきましょう。



非常持ち出し品の例

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋 避難の際に持ち出すもの！

- 水
- 食品 (ご飯(アルファ米など)、いも系食品、ビスケット、チョコレート(アレルギー注意)等の乾物)
- 防災用ヘルメット・防災ずきん
- 衣類・下着
- レインウェア
- 紐なしのスリッパ
- 懐中電灯 (※手回し式が便利)
- 携帯ラジオ (※手回し式が便利)
- 予備電池・携帯充電器
- マッチ・ろうそく
- 救急用品 (ばんそうこう、消毒、消毒液、救急薬など)
- 使い捨てカイロ
- ブランケット
- 軍手
- 洗面用具
- 歯ブラシ・歯磨き粉
- タオル
- ペン・ノート

感染症対策にも有効です!!

- マスク
- 手指消毒用アルコール
- 石けん・ハンドソープ
- ウェットティッシュ
- 体温計

一緒に持ち出そう!!

- 貴重品 (現金、パスポート、運転免許証、病院の診察書、マイナンバーカードなど)

子供がいる家庭の備え

- ミルク (ホープタイプ)
- 使い捨て哺乳瓶
- 離乳食
- 携帯トイレ
- 子供用紙オムツ
- お尻ふき
- 携帯用お尻洗浄機
- ネットライト
- 抱っこひも
- 子供の靴

女性の備え

- 生理用品
- おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の见えないごみ袋
- 防犯ブザー/ホイッスル

高齢者がいる家庭の備え

- 大人用紙パンツ
- 杖
- 補聴器
- 介護食
- 入れ歯・洗浄剤
- 吸水パッド
- テリケートゾーンの洗浄剤
- 持病の薬
- お薬手帳のコピー

備蓄品

- 食料や水 (最低3日分!できれば1週間分) × 家族分 (保存期間の長いものを多めに買って、消費したら補充するという習慣があれば、常に食料の備蓄が可能です)
- 生活用品 (現金、ティッシュ、トイレペーパー、ラジオ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレなど)

ほかにも、家庭に必要なものは日ごろから備えておきましょう

出典:首相官邸HP <https://www.kantei.go.jp/jp/content/000111250.pdf>

■9月のトピックス

職場の健康診断実施強化月間 (参考HP:厚生労働省)



9月は健康増進普及月間 (参考HP:SMART LIFE PROJECT 厚生労働省)



9月は食生活改善普及運動 (参考HP:SMART LIFE PROJECT 厚生労働省)



令和5年9月21日から30日 秋の全国交通安全運動

