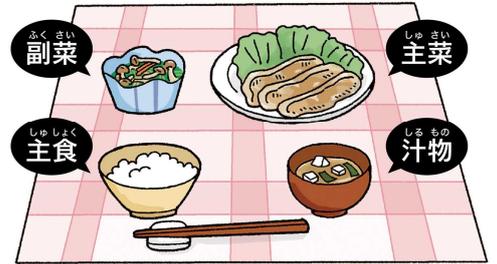


## ～健康づくりは、毎日の食生活の積み重ねです～

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。健全な食生活を実践するために、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。



9月1日は、防災の日です。その日を含む8月30日から9月5日までは、防災週間と定められています。9月1日が防災の日となったのは、1923年9月1日に発生した関東大震災に由来します。この時期は、災害について考えたり、備えたりしましょう！

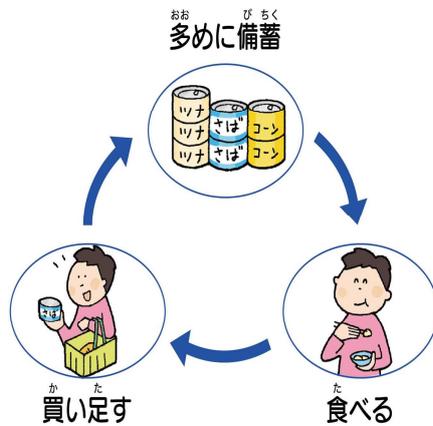
が つ ついたち ぼう さい ひ

# 9月1日は防災の日

日常的に備蓄をしよう！

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



**乾物はすごい!!!**

わたしたちは地味で自立たない存在……

**ではない!!**

常温保存! 長期保存!

米糞豊富!

日常的に備蓄して損はなし!

だから かんぶっコーナー

気づいてくれ~ 買ってくれ~!

## 昔からある保存食 乾物

乾物は、食品を保存するために乾燥させたものです。乾燥させて保存することは、昔から多くとれた食材を長く食べたり、冬に向けて備えたりするために重要なわざです。非常時の備えにもなる乾物を見直しましょう。

こんぶ 寒天 ひじき 切り干しだいこん 干しいたけ 凍り豆腐 (高野豆腐)

