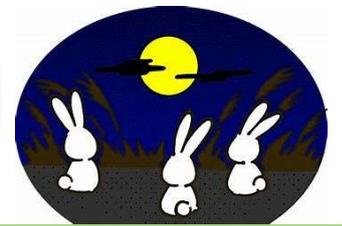




# 9月 栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

今年の夏は観測史上最も暑い夏になったそうですが、残暑も厳しい毎日で、体調を崩したりしていないでしょうか？まだまだ暑い日が続くようです。しっかり食事を摂り、体調を崩さないように十分気をつけましょう。

## お月見

お月見とは旧暦 8 月 15 日と旧暦 9 月 13 日におこなわれる月を鑑賞する行事です。

旧暦8月15日を「中秋の名月」や「十五夜」と呼び、旧暦9月13日を「十三夜」といいます。今年は十五夜は9月17日、十三夜は10月15日です。

もともとお月見は中国から伝わってきた風習です。当初は平安貴族が観月の宴を催すなど大変風雅なお月見でした。江戸時代に月見が庶民に広がると、お月様に秋の収穫物を供え、名月を鑑賞しながら実りに感謝するようになりました。十五夜は「芋名月」という別名もあり「サトイモやサツマイモ」をお供えします。十三夜は「栗名月・豆名月」という別名があり「栗や豆」をお供えします。どちらか一方しかお月見をしないことを「形月見」といって縁起が悪いとされています。

忙しい生活の中でなかなか空を見上げることがなかなかないと思いますが、一年で一番きれいな月を見てリラックスしてみてもいいかもしれません。



## 9月1日は 防災の日

もしものために  
**備え**はしていますか？



自分自身と家族を守るためには日ごろの備えが大切です。この機会に、防災意識を高め安全を守りましょう！！

おすすめの備蓄方法

【ローリングストック法】

ローリングストック法とは普段食べたり飲んだりしているものを多めに買い置きし、消費した分を補充することで自然に備蓄できるという方法です。

家族構成に合わせて普段の生活で活用している品目を中心に無理なく備蓄しましょう！！



災害直後は**炭水化物**ばかりになりがちです。

**たんぱく質**を摂るために**缶詰**がおすすめです。



**ビタミン・ミネラル・食物繊維**をとるための**野菜ジュース**もおすすめです。

