



令和6年9月  
高千穂町立高千穂中学校  
水口 葉月

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休みの間、規則正しい生活を送ることができましたか？生活習慣が乱れてしまった人は、早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整えていきましょう。



防災の日は毎年**9月1日**に設けられており、台風、豪雨、地震などの災害に備える日です。この日は、1923年に発生した関東大震災をきっかけに制定されました。

### ローリングストック

普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことです。これは、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

### ポイント

- ① 日常でも使用できる食品を選ぶ
- ② 備蓄スペースを多く取らないものを選ぶ



### 備蓄の目安

家族の人数  
×  
最低**3日分**

## 中秋の名月「十五夜」

今年の十五夜は**9月17日(火)**です。十五夜には、お月見団子や季節の野菜をお供えて、すすきを飾ります。もともとは収穫に感謝する意味で収穫された里芋やさつまいもなどのイモ類をお供えていましたが、江戸時代の後期には収穫したお米で作ったお団子もお供えするようになりました。お団子の丸い形は縁起が良いとされています。

## 消費期限 と 賞味期限 の違い

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、記載されている「年月日」まで、



「安全に食べられる期限」のこと。

(例) お弁当・サンドイッチ・ケーキなどの傷みやすい食品

### 消費期限

「品質が変わらずおいしく食べられる期限」のこと。

(例) スナック菓子・カップ麺・缶詰・ペットボトル飲料などの傷みにくい食品

### 賞味期限

## ビタミンの父「高木兼寛」

高木兼寛は海軍の医師として明治時代に活躍した人物です。航海中の海軍が次々と**脚気**(末梢神経の障害によって足のしびれやマヒが起こり、最悪の場合死に至る病氣)に悩まされる中、高木兼寛は軍艦に乗り込み調査に踏み出しました。脚気が栄養不足によるものだと考え、普段食べている白米に麦を入れたものを提供したところ、脚気患者が激減しました。

後に彼の研究はビタミンの発見につながり、脚気はビタミン B1 の欠乏で発症することが証明されます。このことから、高木兼寛は「**ビタミンの父**」と呼ばれるようになったのです。

そんな高木兼寛は宮崎県出身であるため、彼に関する名所や旧跡等が宮崎県各地にあります。ぜひ調べて行ってみてください！



高木兼寛

1849年、宮崎県の高岡町で長男として生まれる。幼い頃は父のもとで大工の手伝いをしていたが、17歳で医学に興味をもち学び始める。医学の世界で大活躍をみせた高木兼寛は、語学・経済・政治・芸術・宗教など様々な分野でも顔をもち、多彩な才能をもつ先覚者です。