

かわらばん

H27

10月号

災害時について見直そう！

東日本豪雨にて被害に遭われた方々には慎んでお見舞い申し上げます。2011年の東日本大震災を経験した私たちにとっては、人事とは思えない災害だったと思います。まるであの津波を思い出させるかのような濁流。東日本大震災から4年が経過した今、再度災害について考えてみたいと思います。

皆さんはいざという時の為に防災用品を準備されていますか？

準備していても賞味期限や保存状態・保管場所は大丈夫でしょうか。今一度確認してみましょう。

災害時、必要となる防災用品

【水】断水を経験した私も、身に染みて水の大切さを感じました。飲水はもちろんですが、トイレを使用する際も必要ですね！

【懐中電灯】停電になると夜は何も見えなくなってしまう。乾電池式より手回し充電式の方が良いでしょう。

【暖房器具・ホッカイロ】真夏は必要ないかもしれませんが、これが真冬だったら？毛布や電気を使わない暖房器具を準備しておきましょう。

【ラジオ】電気が断たれてしまった時、テレビからの情報はありません。ラジオを準備しておきましょう。

その際、乾電池も必要ですね！



【食料】救援物資が届くまで、3日かかると言われています。長期の保存が可能な缶詰や缶入りのパン・水を注ぐだけでご飯が出来上がる乾燥米・レトルト食品・クラッカーなどを準備しましょう。缶詰は缶切りの要らないイージーオープン型が便利です。食料はカンパンなどではなく、出来るだけ日常食に近い物がベター。

【救急セット】応急処置が出来る程度の救急セットを準備しましょう。滅菌力ツトガーゼ・清浄綿・伸縮包帯・絆創膏・マスク・ハサミ・ピンセットなど、万が一の時に備えましょう。

【スリッパ】ガラスの破片等を踏んでケガをしないよう、スリッパは寢床の近くにあると良いでしょう。

【ヘルメット】落下物から頭を守るようヘルメットもあると助かります。

【ホイッスル】万が一瓦礫等の下敷きになり、身動き出来なくなると救助を求めるとき、助かります。

【ウエットティッシュ】断水になれば手などを洗う事は出来ません。食事の前の手洗いはもちろん、入浴も出来ませんので、体を拭いたり、あると便利です。

【ポリタンク】断水時、給水車から水を持ち運ぶのに便利です。蛇口付きなら運んだ水を無駄にせず使用出来ます。収納しやすい折りたたみタイプがオススメです。

みなさん、もう一度災害時について考えてみましょうね☆

訪問リハビリマッサージの
福島ウェルフェアサービス
郡山市堤二丁目170番地

TEL 024(951)8700
FAX 024(951)2001

《営業担当》武田・
菊地・箭内・
谷・渡部



リハビリマッサージについて
詳しく知りたい方は、ホーム
ページをご覧ください。

ホームページ URL 
<http://fukushima-wel.jp>




目指せ雑学王！

今月は…★お味噌★についてじゃ！



私たち日本人に親しみのあるお味噌。実は中国から伝来されたと考えられており、その歴史は飛鳥時代までさかのぼる。良く耳にする赤味噌・白味噌とは、発酵熟成中に起こるメイラード反応が原因らしい。メイラード反応とは原料である大豆などのアミノ酸が糖として褐色に変化すること。熟成すればする程、色が濃くなるのじゃ。では、味噌に「匂」はあるのかな？


寒仕込みと言われる味噌は、夏に熟成のピークを迎え、実はこの10月が旬とか♪

味噌の風味を落とさず長持ちさせる一番良い保存場所は意外にも冷凍庫！！冷凍庫の温度だと酵母菌が眠り、風味が落ちないらしいぞ！一般家庭の冷凍庫はマイナス18度。塩分濃度が高い味噌はマイナス30度まで凍らない為、ラップで蓋をし、輪ゴムで止めると風味を逃さず保存出来るそうじゃ♪ 

5分で出来る
簡単クッキング♪

忙しい毎日に手軽に出来るレシピをアドバイス☆

今回は・・・

【もやし海苔ナムル】 

《材料》2人分

もやし1袋・韓国海苔1袋・
醤油小さじ1・ごま油適量・
ごま適量・塩少々

《作り方》

ボウルにもやしを入れ、ラップをしてレンジで3分加熱し、そこに醤油・塩・ごま油で和えて、揉んだ海苔をふりかけるだけ！

おかずにも、お酒のおつまみにも good！！