

健康のためのワンポイントアドバイス



平時は有事、有事は平時？

自然現象と自然災害の違いは何でしょうか？火山の噴火、地震等の「自然現象」が人間社会との接点で起こる事により「自然災害」になるという関係があります。最近では、気候変動も加え、災害の危険性がさらに強まっていますよね。

さて、もし皆さんのご自宅に災害の危険が迫っている速報を見聞きした時、どうしますか？すぐに避難しますか？少しだけ様子をみますか？それとも家に留まりますか？

災害関係の話でよく使われますが「正常性バイアス」という言葉があります。ひとことで言うならば、「私は大丈夫だ！」と思ってしまうことです。

南海トラフ巨大地震は過去に100年～150年間隔で起こっており、今後30年以内に次の南海トラフ巨大地震が発生する確率は70%～80%だといわれています。これはとても大きな数字で、地震が確実に迫っていることを示しています。ちなみに、2016年の熊本地震は0～0.9%の確率の中で発生したといわれています。これを知ってもまだ「私は大丈夫だ！」と思えるのでしょうか…。

では、災害が発生したとして、災害の備えはいかがでしょうか？備蓄した食料の消費期限が切れたままになっていないでしょうか？最近では、防災を日常化しようとする「フェーズフリー」という考え方が広まってきています。いわゆる「備えない防災」という逆転の発想です。例えば、内側が撥水加工されたエコバッグは、災害時にバケツとして使えます。また、商業施設の屋上に24時間いつでも入ることのできるスペースを緊急避難所として開放しているケースもあります。

このように、平時の中に有事の想定を取り入れることが、継続的な防災へとつながります。

これを機会に、生活の中の防災を考えてみてはいかがでしょうか？



(愛知医療学院短期大学 教授 廣渡洋史(認定作業療法士・防災士))

しょうかいさんおすすめ!

健康レシピ



きのここと手羽中のスープ煮

【材料2人分】

- 鶏肉手羽中……………6本
- 塩・こしょう……………適量
- しめじ(石づきを切り、ほぐす)……………45g(1/2パック)
- なめこ(さっと洗う)……100g
- 赤パプリカ(幅5mmの斜め切り)……………1/4個

- サラダ油……………小さじ1
- しょうが……………1/2かけ
- 水……………2カップ(400ml)
- A 酒……………大さじ2
- 鶏がらスープ(顆粒)……………小さじ1
- 塩・こしょう……………適量
- 細ねぎ(小口切り)……2本分

【作り方】

- ①鶏肉手羽中は、塩・こしょうをふる。
- ②鍋に油を熱し、①にほんのり色がつくまで焼く。
- ③Aを加え、煮立ったらあくを取り、弱めの中火で15分煮る。
- ④しめじ、なめこ、赤パプリカを加えて5分煮て、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛って、細ねぎを散らす。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
きのここと手羽中のスープ煮	171kcal	16.4g	0.5g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

寒い日におすすめのしょうがを使った料理のご紹介です。今回、鶏肉は「手羽中」を使っています。「手羽元」に比べて短時間で柔らかくなるため、日ごろ骨付き肉を使わない方にもおすすめです。初めに焦げ目を付けることで香ばしさも加わります。なめこにとろみがあるので、スープが冷めにくい点もうれしいですね。野菜の使用量は少なめなので、キャベツや玉ねぎなどを加えるか、和え物や酢の物などの小鉢をもう一品追加すると、さらに食事としての栄養価が高まります。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科

清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

広告

割れてなければOK!

食器

1kg **20円**

梱包は不要です

壊れてもOK!

廃家電

1kg **10円**

※冷蔵庫・洗濯機は買取不可です。

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま

不要品買取いたします

出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

年内は12月31日(日)まで営業
年始は1月6日(土)から営業。

資源の買取

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

うま屋らーめん 春日店
コーナン 清須東店

HP @shigen530
古物商許可番号 第542652101100号