



がんばってます！消防団

編集 ● 第2分団

できていますか？ いざというときの備え。

いつ、どこで発生してもおかしくない台風や地震などの自然災害。

例えば、地震が発生すると、電気・ガス・水道などのライフラインが停止する可能性があるため、数日間生活できるだけの「備蓄品」を備えておく必要があります。また、被害の状況によっては避難を余儀なくされることもあるため、避難時の「非常用持出品」を準備し、いつでも持ち出せる場所に置いておきましょう。

備えておきたい3つの防災品

非常持出品

非常持出品とは、避難所などへ避難する際に必要となる最小限の持ち物のことです。避難時に両手が空くよう、リュックサックに入れて準備しておきましょう。中身の重さは、成人男性で15kg、成人女性で10kgまでが目安とされています。

【飲料水】 重くなりすぎないように最低限(500mlのペットボトル2〜3本程度)

【非常食】 食べやすく、保存期間が長く、調理せずに食べられるもの

【貴重品】 現金(小銭も)、通帳、判子、健康保険証(資格確認書)、免許証の写しなど

【医療品、感染症防止品】 消毒液、包帯、三角巾、マスク、体温計、スリッパなど

備蓄品

最低3日分から1週間分を想定した備蓄品が必要とされています。一般的に、災害発生からライフラインが復旧するまでには1週間程度かかるとされており、災害時の支援物資が到着するまでにも3日以上かかる可能性があるためです。

【防災備蓄品リスト(例:3日分/1人分)】
水(9ℓ)、食料品(9食/主食、副菜、栄養補助食品など)、簡易トイレ(15セット/1日5回使用の場合)、トイレ用紙(3ロール)常備薬(解熱鎮痛剤、総合感冒薬、包帯、湿布など)、毛布(1枚)、ラジオ(1台)、モバイルバッテリー(1台)、懐中電灯(1台)、電池(1箱/10本入り)など

携帯品(0次の備え)

外出時にかばんやポケットに防災グッズを入れて持ち歩くことを「0次の備え」といいます。いつ、どこで被災するか分からないため、常に身に付けておくことで、いざというときに役立ちます。



>>> 防災品の点検も忘れずに行おう！

十分にそろえてあっても、定期的に点検して入れ替える必要があります。なぜなら、「夏にあると便利なもの」と「寒季節の必需品」はまったく異なり、子どもの成長とともに必要なアイテムも変わってくるからです。

□ 飲料水や非常食の消費期限の確認

□ 懐中電灯やラジオ、充電器の動作確認

□ 季節に応じたものか、新たに追加すべき用品はないか など

最近では、非常持ち出し袋のセット販売やサブスク(サブスクリプション/一定期間・一定額でサービスや商品が利用できる仕組み)もあります。なかなか自分で用意が難しいご家庭は、そのようなサービスを利用してはいかがでしょうか。



たこめし

材料 4人分

- ・お米 …………… 300g
- ・昆布だし …………… 400cc
- ・ゆでだこの足 …… 200g
- ・薄口しょうゆ …… 大さじ1と1/2 (27g)
- ・酒 …………… 大さじ2 (30g)
- ・塩 …………… 少々

作り方

- ① お米は洗って、昆布だしに30分つけておきます。
- ② たこの足は、食べやすい大きさの輪切りにします。
- ③ 調味料を入れてさっと混ぜ合わせ、たこを入れて炊きます。
- ④ 炊きあがったら全体を軽く混ぜればできあがりです。



切干大根は、食物繊維や鉄分などが生の大根よりも多く含まれます。煮物に使うことが多いかと思いますが、サラダやあえ物、味噌汁の具など、幅広い料理に使うことができます。

今月の食改さんのうちごはんは、丹後保健所管内で作成された「伝えたいたごの味 郷土食簡単レシピ集」の中から、「たこめし」と「切干大根とにんじんのナムル」を紹介しします。

※ 与謝野町有線テレビでも放送しています

図 保健課
☎ 43-9022



▲食生活改善推進員協議会加悦支部の3人

今晚の食卓にぜひ！



丹後でもとれるたこは、酢の物や煮物、揚げ物など、幅広い料理に使います。ビタミンB群が豊富に含まれ、低カロリーで高たんぱくの食材です。

切干大根とにんじんのナムル

材料 2人分

- ・切干大根 …… 20g
- ・にんじん …… 20g
- ・きゅうり …… 20g
- ・すりゴマ …… 小さじ1 (2g)
- ・酢 …………… 大さじ1 (15g)
- ・塩 …………… 1g
- ・だし汁 …………… 小さじ1 (5g)
- ・濃口しょうゆ …… 小さじ1 (6g)
- ・砂糖 …………… 小さじ1 (3g)

作り方

- ① 切干大根はたっぷりの水につけて戻します。戻れば熱湯で5分程ゆで、ザルにとって冷まし、水気をしぼり適当な長さに切ります。
- ② にんじんは千切りにして、さっとゆでます。
- ③ きゅうりも千切りにします。
- ④ 調味料をあわせ、切干大根、にんじん、きゅうりを入れてあえ、すりゴマをふりかけてできあがりです。