

## 災害対策できていますか？

地震や台風、豪雨による土砂崩れ、河川の氾濫、停電等が年間を通じて起こっています。災害が起きた時、大切なのは慌てずに身を守ること。日頃から「もしも」に備えて対策しておくことが重要です。家庭の備蓄、対策について一度見直してみましょう。

### 【食料、飲料等の備蓄は十分ですか？】

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存のきく食料などを備蓄しておきましょう。防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用している食品等を備えるようにしましょう。最低でも、家族の人数×3日分の食料と飲料を確保しておきましょう。



### 【非常用持ち出しバックの準備はできていますか？】

自宅が被災した時には、安全な場所に避難し避難生活を送ることになります。非常時に持ち出すをあらかじめリュックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるようにしておきましょう。



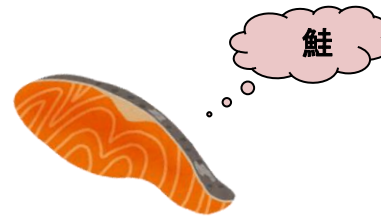
### 【安否確認の方法は決まっていますか？】

家族など、お互いの安否を確認できるよう日頃から安否確認の方法や、集合場所などを事前話し合っておきましょう。災害時には携帯電話の回線が繋がりにくくなり、連絡が取れない場合もあります。その場合は以下のサービスを利用しましょう。

- 災害時伝言ダイヤル【171】 電話をかけると録音できる。
- 災害時伝言板 携帯電話やPHSなどを使用して文章を登録。双方とも、自分の電話番号を知っている家族等が伝言の再生、閲覧できる。



# 旬の食材でクッキング☆



### 多く含まれる栄養素

- タンパク質 ●ビタミンD
- ビタミンB12 ●DHA EPA

### 効果

- 免疫力向上
- カルシウム吸収up
- 貧血予防
- 血液サラサラ

### 材料 (1人分)

鮭	80g(1切れ)
じゃがいも	100g(1個)
しめじ	40g
オクラ	20g(2本)
酒	小さじ1
塩	少々
片栗粉	小さじ1
油	小さじ1
バター	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1

### 鮭とじゃがいものバターしょうゆ炒め

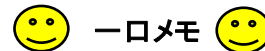


### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	308kcal
たんぱく質	21.6g
脂質	10.9g
食塩	1.5g
食物繊維	3.8g

### <作り方>

- ① 鮭は適当な大きさに切り、酒、塩少々をふり10分程度置く。ペーパータオルで余分な水分を拭き取り片栗粉をまぶす。
- ② じゃがいも、しめじ、オクラも適当な大きさに切る。じゃがいもは、あらかじめレンジで温めやわらかくしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭とじゃがいもを並べ焼き、その後しめじ、オクラの順に入れ炒める。
- ④ バター、しょうゆ、みりんを加え、よく混ぜ合わせたらできあがり。



## 9月は食生活改善普及運動月間です！

厚生労働省は、毎年9月1日～9月30日までの1ヶ月を「食生活改善普及運動」の期間と定めています。令和5年度の食生活改善普及運動は、「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマとし「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜と果物の摂取量の増加」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳、乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取り組みについて更に強化するため全国的に展開しています。これを機会に、健康的な食生活について考えてみませんか？

