

花咲き山

災害について

いつどこでおこるのかわからない自然災害。私達が出来ることはあらかじめ災害に対する備えをしていくことです。必要な物品の準備だけではなく、災害が起きた時に避難経路、連絡先など事前に考えておきましょう。

「災害前の準備」

事前にインスリン自己注射セット、経口薬など最低でも2週間分は準備をしておきましょう。佐賀県糖尿病連携手帳の33ページにも記載されています。この時期に一度目を通して下さい。

「避難時の血糖管理」

避難時には食事が十分に取れない、重労働をしなくてはならないなど、不規則な生活環境で思うような血糖コントロールができない為次の事に気をつけましょう。

1. 低血糖の危険を避けることが大切です。

「運動について」

避難所生活が長引いてくると体を動かすことが大変になってきます。運動をすることによって、①血糖コントロールを保つこと、②エコノミークラス症候群の予防、③ストレス防止、④筋力低下の予防があります。少しでもいいので体を動かすことも心掛けましょう。



被災直後の短期間は血糖値が多少高め(空腹時血糖値150mg/dL、200mg/dL)でも構わないと考えましょう。

2. 避難所に入ったら、ブドウ糖や甘いものなどの補食があるかを確認しましょう。

野菜たっぷり夏野菜カレー

【材料】(4人分) (1人分 エネルギー605kcal 塩分1.9g)

ご飯	200g×4人分
鶏肉(又は牛肉、豚肉)	200g
玉ねぎ	大2個
人参	1/2本
ニンニク	1片
油	大さじ1
カレールー	4皿分
ミニトマト	8個
南瓜	1/4玉
茄子	1本
オクラ	4本
ズッキーニ	1本
パプリカ	1/2個
油	大さじ1



※野菜(ピーマン、ししとう、ゴーヤ、とうもろこし、いんげん。枝豆なども合います。

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱して、ニンニク、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、水を加えて煮込む。
- ③ いったん火を止め、カレールーを溶かし、弱火で煮る。
- ④ トッピングの材料を切る。
南瓜は5mmのスライス、茄子は斜め切り、オクラは斜めに半分に切る
ズッキーニは1cmの輪切り、パプリカは縦に2cm幅に切る。
- ⑤ プライパンに油を熱して、④を焼く。
- ⑥ 器に盛りつける。

カレーに含まれるスパイスには食欲増進効果があるため、夏バテで食欲がない時におすすです。さらに夏野菜はカレーにとっても合い、見た目も彩り豊かで、このカレー1皿で200gの野菜が摂取できます。野菜不足の方におすすです。

管理栄養士 江口

編集後記

東京砂漠とプッチプリン

テレビの中ではオリンピックも無事終了、連日の金メダル、まるで日本選手権、でもチキータかチキータかわからないけどすごかった。

現実世界では連日、猛暑が続いている。東京では最高40度を超える日もある。昔、クールファイブの前川きよしが歌っていた東京砂漠、現実だったんだ。

そんな猛暑の中、我が家は悲劇が襲った。なんと冷蔵庫の自動製氷機が故障。

「うーん、まだ7年しかたっていないのにもう買い替えか。ちよと初孫もできたばかりなのにきついな」とベスト電器のチラシを見ていた時、妻が「昔のプラスチックのやつ、ヒヤクキンで買えばいいじゃん」と言う。さすがだ。たいてい裕福ではない普通の家で育った一般人はすこい。さらに、「プッチプリンとか小さい豆腐の容器とかなーんでもいいじゃん」とおっしゃった。試してみました。最高の水です。プッチプリンに水で飲むお酒。最高です。

花咲き山 編集長
最近 ちよと夏バテ
松永和雄



「災害時ハンドブック」
災害を無事に乗り越えるために」より

