

## 備えましょう

## 防災ボトルをつくろう！



- ・ホイッスルは、声を出すのも大変な状況でも吹くだけで知らせることができます。
- ・ミニライトは、暗いところで使ったり、まわりを確認するときに助かるモノにも入れておくと助かるモノ。
- ・アルコール消毒綿は、外出先で被災したとき、衛生的に心配なこともあるので助かります。半年～1年で取り換えましょう。
- ・現金は、停電でATMや電子決済が使えないときなどにあると助かります。それ以外にもカイロや女性なら生理用品などもおすすめ。何が必要か生活を思い返して入れておくと良いですね！

9月1日は防災の日。9月に関わらず、日本は地震や大雨など災害が多い国。普段からの備えとして手軽に持ち運べ、家でもストックできる「防災ボトル」をつくってみませんか？

### ●コンパクトにまとめられて便利！

100円ショップにある500mlのプラスチックのウォーターボトルに防災グッズを入れておくスタイルです。意外とたくさん入りますよ！

### ●100円ショップでも買える、手軽で助かるモノを入れる

- ・タオルなら圧縮タオルが便利。体やモノを拭くときに助かります。
- ・エチケット袋やビニール袋は、気分が悪くなったときや、ゴミ袋が必要な時に重宝します。
- ・ばんそうこうは、長時間歩いたときに靴擦れをしたり、ちょっとケガをする可能性もあるので、持っておくと安心です。



- ・普段から飲んでいる薬は、いざという時のためにも入れておくと安心です。
- ・小さい羊羹や飴など甘いものは疲れたり、小腹がすいたとき、不安なときがあると助かります。

## かんたんレシピ

## 鶏のぴり辛もつ煮

教えてくれた人…尾田衣子さん  
料理研究家。料理教室「アシェットドキヌ」主宰。ル・コルドンブルー東京ほかで料理を学び独立。身近な食材で手軽に作れる料理に定評がある。  
http://ryo-ri.net/

砂肝にピリッと辛さを効かせ、パプリカパウダーやハーブのアクセントをプラス！ ご飯にはもちろん、お酒のおつまみにも合います♪



### 材料

(2人分)

- 砂肝…200g、玉ねぎ…1/4個、ニンニク…1かけ、赤唐辛子…1/2本、ローリエ…1枚
- A: 白ワイン…100ml、パプリカパウダー…大さじ1、コンソメ顆粒…小さじ1
- 塩・コショウ・オリーブオイル…適量、ローズマリー…1本

①玉ねぎはみじん切りに、ニンニクはスライスする。赤唐辛子は種を取り、砂肝は2等分にして銀皮を少し剥ぎ取り、身に包丁で切り込みを入れる。

②鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎ、ニンニクを炒め、砂肝、赤唐辛子、2等分にしたローリエを加えてさらに炒める。

③Aを合わせ、②に加え、フタをして沸騰したら、弱火で20分程煮込み、塩・コショウで味をととのえる。

④③を盛りつけ、ローズマリーを添える。

※砂肝は銀皮をそぎ切りにすることで食感が柔らかくなります。  
※ローリエは2等分にすることで、香りが増します。

## Health

### ■秋バテってどんな感じ？

- ・冷たいものをとることで内臓が冷えてだるさなどが起こる
- ・冷房の効いた室内と外気の気温差で疲れなどが起こる
- ・気温や気圧の変化によって自律神経が乱れ、睡眠不足などが起こるなどがあります。



基本的には規則正しい生活がおすすぬ！ 朝昼晩の食事もしっかりとりましょう。

### ■水分補給も大切です！

- 人は、1日に2.5リットルの水分を体内から失うといわれているので、水分補給は重要。ビタミンやミネラル、特にナトリウムも多く排出されるそう。そこで、0.1～0.2%の食塩と糖質を含んだもので水分補給をすると良いそうです。
- 清涼飲料水は糖質を多く含むものがあり、糖質過多は疲労の原因になりかねないため、気をつけましょう。



スポーツドリンクとカロリーのないお茶を組み合わせたり、スポーツドリンクを常用する場合は、1.5～2倍に薄めることもおすすめです。

秋の気配を感じ、少しずつ涼しくなってくると元気が出ない、だるい、疲れやすい、といったこと、ありませんか？ それ、秋バテかもしれません。日ごろの生活に気をつけながら、秋バテを解消しましょう！

### ■秋バテに効果的な食材とは？

胃腸を温めることも大切。みそ汁やスープ、お茶など温かいものや、常温の水をとることも効果的です。



- ・疲労回復には、ビタミンB1を含む豚肉やうなぎ、レバーがおすすめ。殺菌効果と疲労回復効果のある栄養成分アリシンを含む食品(ニンニク、ニラ、ねぎ、玉ねぎ)と一緒に食べると、ビタミンB1の吸収率がアップします！
- ・ストレス緩和に良いものには、GABAを含む玄米やかぼちゃ、じゃがいも、トマトがあります。

### ■睡眠と運動で体調を整える



ラジオ体操はしっかりやると、良い運動になるので、おすすめです♪

- ・起床後に太陽の光を浴びて体内時計をリセットすることも大切です。眠りが浅いなど感じたら、寝る直前にスマホやパソコンを控えるのも良いです。
- ・湯船に浸かって温まることも大切。副交感神経が優位になり、リラックス効果をもたらします。
- ・ウォーキングなどの適度な運動は、自律神経を整えることにつながるそうです。

## 簡単クロスワード

○の中に縦横2つの言葉に共通する1文字を入れて、4つ見つけたら、その4つで出来る言葉を答えてください。



ダイ○リー  
ジュ○ット  
ケッ○リオン  
ア○トドア  
コ○チャ  
シ○ブン  
コ