

# 子どものケア



1 震災のストレスは  
お子さんによって  
表れ方が違ってきます。

2 また、発達段階によっても  
違ってきます。



3 ストレスはすぐ出る子もいるし、  
後になって出てくる子もいます。  
どんな形でも否定せず  
受け止めてあげましょう。



4 避難所での遊び場も大切。  
ただし、音の出るゲーム機は  
迷惑になるので、  
イヤホンも持って行きましょう。



## 治安対策

2 被災地では夜間に知らない人がたくさん歩いている、家の中のものごかれるようなことがあったそうです。泥棒に注意！



1 災害時に家に留まるなら、近所の人には在宅していることがわかるようにしておいて。重要な情報は流してもらいましょう。

4 また、災害後は治安が不安なので、女性は一人歩きしないで。防犯ブザーを持ってた方がいいのかも。



3 普段から貴重品は金庫や貸し金庫に預けるなど管理の徹底を！



# 災害は突然やってくる

2 早朝に地震に遭遇し、  
着替えられなかったという声もあり。  
非常用の服を定位置に  
置いておくといいですね。



1 災害は深夜・早朝を  
問わずやってきます。  
懐中電灯には蛍光テープを貼っておくと、  
突然の停電でも見つけやすいです。



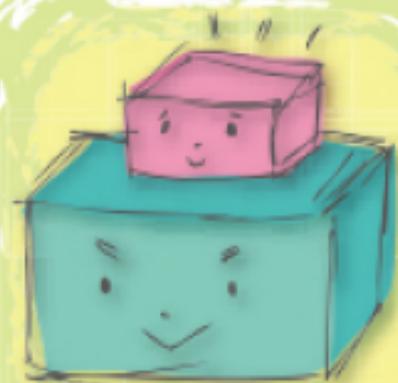
3 ただし、ジャージなど  
化粧の服やストッキングなどは  
炎や熱に弱いので、  
避難するときにはよくないようです。

4 また、下着やタオルは  
乾きやすい素材が便利です。



# 屋内の片付け作業で

2 とはいえ、家のなかは散乱します。  
ホコリだらけになるから、  
片付け作業にはマスクが必要だよ。



1 目隠しから  
棚には重いものは下に、  
軽いものを上に収納するようであれば、  
落下物の危険度が減りますね。



3 ひっくり返ったモノの  
片づけをしていると、  
手の切り傷が絶えません。  
消毒液やばんそうこうなど  
ここでも必要になります。

3 軍手なら滑り止めつきの  
ものが便利ですが、  
丈夫な作業用革手袋がベスト。  
水仕事用にはゴム手袋も。



# スキンケア



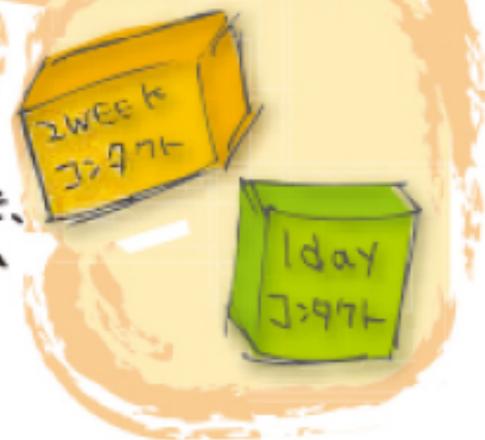
1 被災する季節に違い、  
とくに女性は  
身体の不快感が気になります。

2 夏はよく汗をかくので、  
身体が拭けるものが欠かせない。  
赤ちゃんのおしりふきは  
丈夫でおおあめ。



3 冬は空気が乾燥するので、  
美容オイルやボディクリーム  
があるといいですよ。

4 スキンケアではないですが、  
目が悪い方は断水時のために  
使い捨てコンタクトレンズが  
あると役に立ちます。



# 非常用品の準備

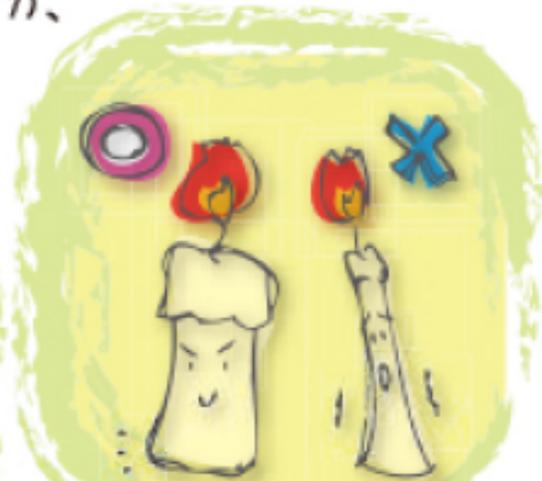


1 雨カッパは防寒にもなるし、  
何より雨天の日には  
必須アイテム。  
家族分用意しましょう。

2 何にでも使えるタオルだが、  
新品のものは使いにくいので、  
非常用に使うものは  
一度洗濯したものに。



3 明かりにろうそくを使うなら、  
なるべく太くて背の低いものを。  
細長いろうそくは  
余震で倒れるかもしれず危険です。



4 電池にも  
寿命があるので注意。  
アルカリ乾電池で  
寿命2年程度だそうです。



## レトルト食品豆知識



1 最近、レトルト食品で自動蒸気抜き機能（蒸気口）のついた（半）透明のパウチをよくみかけませんか？

2 電子レンジで温める時にほかの容器に移し替える必要がなく、とても便利ですね。



3 電子レンジで調理してパウチ肉が加熱されると、充満した蒸気により生じた圧力で、自動的に蒸気口が開いて蒸気が抜けているんです。

4 このため、加熱後は開封したものと同じ状態になるので、蒸気口がついているものは、かならず使いまわしを。

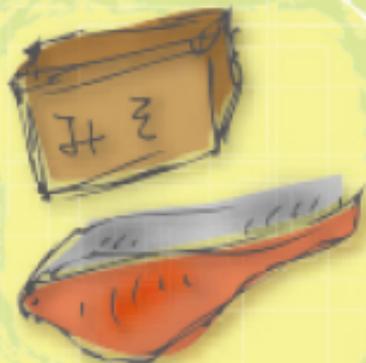


# サケ水煮缶シビ



1 北海道の郷土料理に、  
魚のサケが主役の  
「石狩汁」があります。  
みそ仕立てで、  
本来は塩引きしない生のサケを使います。

2 サケの缶詰と  
常備野菜で作ってみましょう！



3 鍋に、  
食べやあく切ったにんじん、  
たまねぎ、じゃがいもと  
水を入れ煮ます。

4 やわらかくなったら、  
しめじとサケ水煮缶を缶汁ごと  
加え、インスタント味噌汁で  
味つけをあれほできあがい。

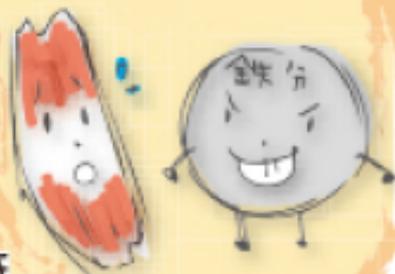


# 缶詰豆知識①

2 カニ肉には、たん白質のなかに硫黄分を含んだ成分が比較的多いので、容器の鉄分と結合して部分的に黒い斑点になることがあります。



1 カニ缶詰は、中身を硫酸紙（パーチメント紙）で包んでます（硫酸紙といっても製紙工程で硫酸を使う意味で、硫酸を含みわけがありません。）



3 これを防ぐため缶の内面を塗装し、さらに紙で包んでいるのです。

4 このような黒変はエビ、ホタテなどの缶詰でもみられることがありますが、衛生上まったく問題ないのでご安心を。



## 缶詰豆知識②

2 サケ、イワシ、サバなどの缶詰は、  
加圧加熱殺菌で  
骨までやわらかくなって、  
カルシウム分が  
吸収されやすい形で含まれます。

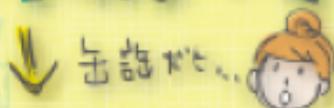
カルシウム



1 カルシウム補給には  
魚類缶詰がおススメ。



1:0.5~2



1:1~1.8

3 というのも、食品中の  
カルシウムとリンの比率は  
1:0.5~2が良いとされていますが、  
缶詰製品を分析すると1:1~1.8と良いバランス!

4 魚類缶詰は、豊富なたんぱく質  
を含んでいるだけでなくカル  
シウム補給の点からも優れた  
栄養価をもつといえますね。



# しとルトカレーを栄養満点に!



1 市販のしとルトカレーは、ひと工夫あれば、おいしくて栄養面でもプラスのおかずにありますよ。

2 トマトの水煮缶と大豆水煮を使ったアレンジをご紹介します。



3 しとルトカレーは鍋に入れてトマト缶で2倍に薄めます。ここへ大豆水煮を入れて温めます。



4 トマト缶の代わりに野菜ジュースでもOK。



## 缶詰豆知識③

2 生鮮トウモロコシの出回り期と比べても、缶詰は生鮮ものの半値ぐらいで買えるのであふ。



1 缶詰は生鮮モノと比べて経済的。たとえば、スイートコーン缶詰450g入りでは、トウモロコシ1.1kg、およそ3.5~4本が使われているそう。



家計にもやさしい

3 また、サバ水煮缶詰220g入りのものにはなんと約30cm、350gぐらいのサバ1尾分相当の可食部分が入っています。



4 この缶詰がいつでもどこでも、生鮮ものに比べ5~7割の価格で買えるので缶詰はお得なんですね。



# 本格的な中華風コーンスープ

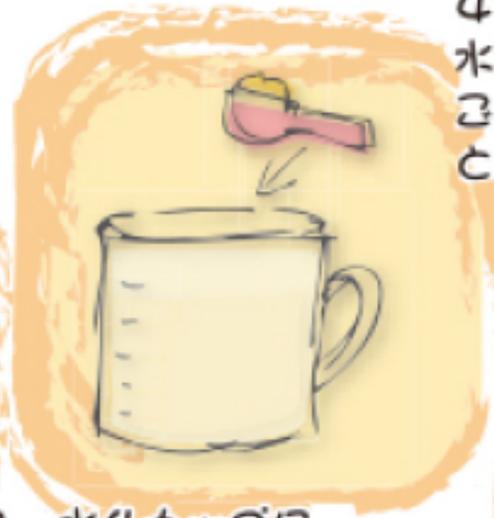


1 クリームコーン缶と  
固形スープでコーンスープが出来ますが、  
卵、ごま油で中華風にしてみましょ。

2 カニ缶を使うは  
高級感アップ!



3 水4カップに  
スープの素を入れて湯め溶かし、  
クリームコーンを加え、  
かに缶をほぐし入れま。



4 卵を溶き入れて塩で調味。  
水溶き片栗粉でとろみをつけ、  
ごま油をたらしま。

とろみはなくとも大丈夫。



# 非常食について

2 シトルトは重くて  
持ち運びには向かないけど、  
泥水でも温められるし、  
容器に移さなくても  
何とかが食べられるという点で  
役に立ちます。



1 非常食の定番、  
缶詰ですが、  
持ち出し袋に入れるなら  
スプーンもお忘れなく！



3 同じ食品でも  
味が変われば飽きないかも。

4 しょうゆとか塩とか  
悪くならない調味料は、  
日ごろから多めに  
ストックしておくといいですよ。



# 食中毒になってしまったら

2 食中毒になってしまったら、  
吐いたものが  
のどに詰まらないよう  
横向きに寝かせましょう。



1 体力が落ちたい  
衛生環境が  
万全でなかったりある被災生活は、  
食中毒が心配。



3 おう吐物や排泄物は、  
触れないよう厳重に処分して。

4 脱水症状にないやあいため、  
イオン水などで十分に補給します。

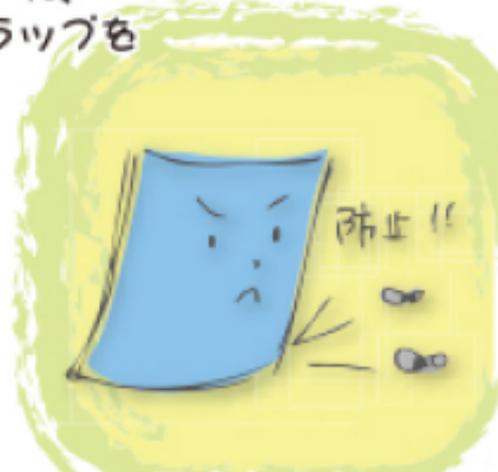


# 被災地でのハエ対策



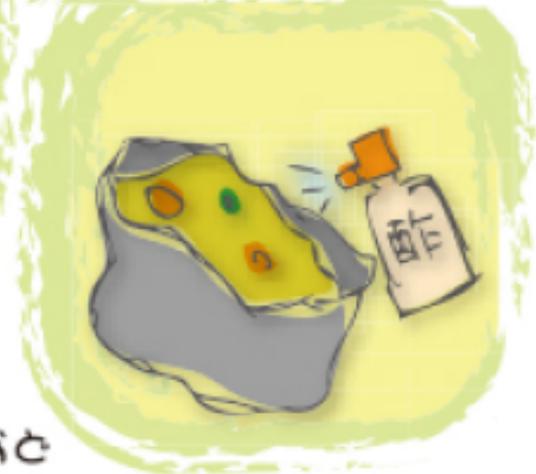
1 東日本大震災ではハエが大量発生し、問題となりました。

2 酒と酢と砂糖を大きめのペットボトルに少し入れ、上部に小さめの穴を開けたトラップを主婦が開発し、大いに効果があったそう。



3 ハエ防止には、扉があれば開め、なければ布や網を垂らすなど外と遮断することです。

4 生ゴミにはあく酢をスプレーするだけで消臭効果がありますよ。



# 豆の栄養

2 きなこは良質なたんぱく質がいっぱい。  
カリウムや  
ビタミンB6も含まれます。

ビタミンB1 ☆



☆ 鉄分

1 あずきは  
ビタミンB1や鉄分が豊富で、  
かつ、おくみや便秘にも有効。

たんぱく質



カリウム  
ビタミンB6

3 ひよこ豆の食物繊維量は  
さつまいもの7倍！



食物繊維

4 血液凝固や骨の保護の働き  
をするビタミンKが豊富な納豆  
は、ドライ納豆でキープ！



ビタミンK ☆

# 目先の変わった非常食

2 トースターがあれば、  
パンにいろいろなおかずをのせて  
焼いてみましょう。



1 配給されたおにきを焼いて、  
梅干しやわさび、  
昆布茶などを加えてお茶漬けに。

4 大豆缶などでサラダを作る場合は、  
しょうゆ+ごま油+酢+こしょうで  
ドレッシングに。



3 ツナ缶としょうゆを  
混ぜたごはんに、ごまやししょうが、  
鰹ねき（フリーズドライもあるよ）、  
のりなどが入れは  
おいしさアップ！

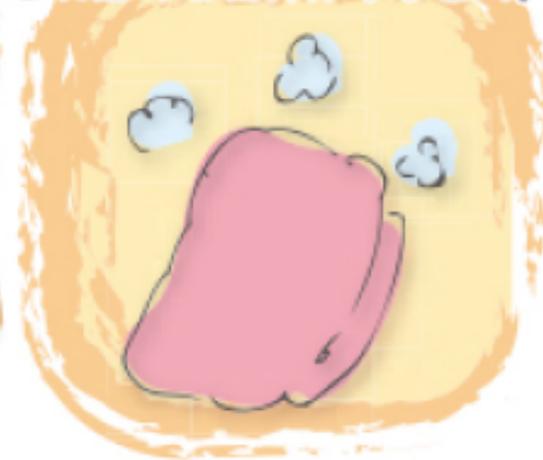


## 被災時の気分転換



1 被災して  
長い間不自由な生活を  
強いられていると、  
気分も滅入ります。

2 お風呂に入れない時、  
コップ1杯のお湯で  
蒸しタオルにして身体をふいたら、  
それだけで気分があっつきい。



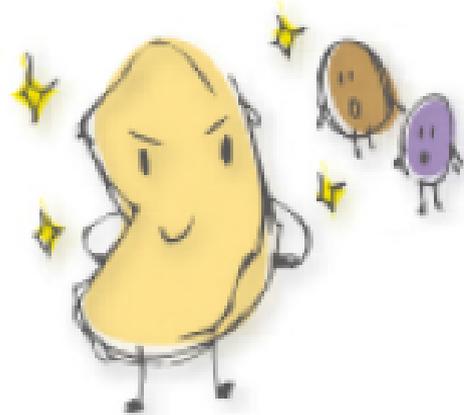
3 コーヒーを飲んで  
ホッとできる人も。  
長引く非常事態では、  
し好品もあるといいですね。

4 被災地に友だちがいる人は  
コメに連絡をしてあげるといいかも。  
不安と恐怖がだいふ取り除かれた  
という声もありました。



## ナッツの栄養

1 カシューナッツの  
マグネシウム量は、  
すべての食品のなかで  
トップクラス！



いろいろなものに  
かけらうぞね!!



2 ゴマはカルシウムや  
鉄分、  
ビタミンB群が豊富です。

3 ビーナッツには、  
ビタミンEや、  
免疫力を高めるサポニンも  
多く含まれています。



4 ナッツは栄養価が  
高いので、  
とり過ぎには  
気をつけましょう！