

防災について家族で話し合いましょう

～3月11日は家族防災会議の日～



問 総務課危機管理室(☎826-1111 内線2292)

地震のときには…

【まず身の安全を】

- 建物の中では机やテーブルなどの下に潜る
- 火の始末は揺れが治まってから
- 外にいるときは塀などから離れる
- 車を運転しているときは左側へ駐車する

【家具の安全な配置と転倒防止】

- 家具の転倒や落下を防ぐ方法を考える
- 家具の配置換えによって家の中に安全なスペースをつくるよう工夫する



風水害のときには…

台風や大雨などの風水害は、あらかじめ天気予報などで予測できます。防災情報を軽く考えず、常に最悪の状況を想定して、余裕を持って行動しましょう。

避難するときには…

- ブレーカーは下げ、ガスの元栓を閉じる
- 徒歩で避難する
- できるだけ集団で避難場所へ
- 車を離れるときは、鍵は付けたままで
- 慌てずに、落下物や破片に気をつける
- 狭い道・塀際・川べりは避ける



防災講演会

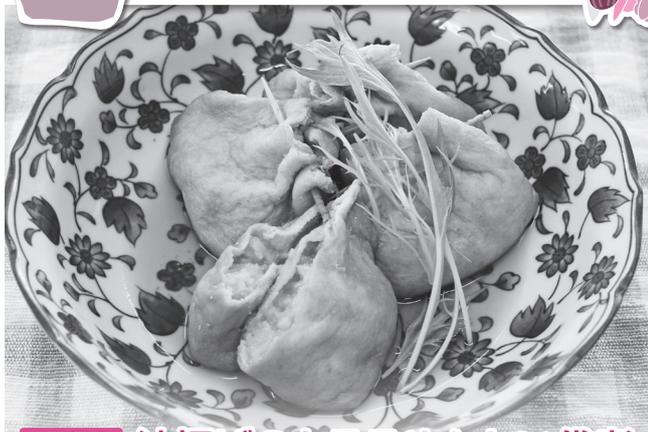
と き / 3月15日(日) 午前10時開演

と ころ / 土浦市民会館 小ホール

講 師 / 鈴木比奈子さん(防災科学技術研究所 災害リスク研究ユニット)



食生活改善推進員の 健康料理



No.113 油揚げのとろろめんたい袋煮

今回は、桃色の具材が春の訪れを予感させる、油揚げのとろろめんたい袋煮をご紹介します。油揚げの中に長いもと明太子を入れてふわシャリ食感に仕上げます。

長いもには、ぬめり成分は、胃の粘膜を保護し、たんぱく質の消化吸収を助けてくれるので、油揚げとの相性もよいです。油揚げには、ポリフェノールの一種であるイソフラボンが含まれます。イソフラボンは、女性ホルモンのエストロゲンと似た働きをしてホルモンバランスを整える作用があります。また、油揚げなどの大豆製品にはカルシウムも含まれていますので、骨コツ摂取していきたい食品の一つです。ぜひお試しください。

材料・分量(6個分) ……………

油揚げ	3枚	A	水	1・1/2カップ
長いも	200g		みりん	大さじ2
明太子	60g		薄口しょうゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1		塩	少々
水菜	10g			

作り方 ……………

- ①油揚げは油抜きをして、水気を絞る。半分に切ってまな板にのせ、菜箸を軽く押しながらかろがして切り口を開き、袋にする。
- ②長いもはせん切りにして、さらに細かくたたく。
- ③明太子は薄皮に切れ目を入れ、中身をこそげ取る。
- ④②の長いもに③の明太子を混ぜ、片栗粉を加えて混ぜる。これを油揚げに等分に詰め、口を楊枝でとめる。
- ⑤鍋にAを入れて中火で煮立たせ、④を入れて弱火で5分、裏返して5分煮る。これを器に盛り、水菜を散らす。

1人分の栄養素 ………

エネルギー	104kcal
たんぱく質	5.5g
脂 質	4.9g
カルシウム	52mg
食物繊維	0.5g
塩 分	1.3g



北島サキ子さん 岩瀬良子さん