



その① あなたのお家は大丈夫・・・。

いつかは必ずやってくる南海トラフ地震。「地震に対する備え（住宅の耐震化について）を、地震が起きるまでにしておきましょう」と高知県住宅課の橋本知世氏をお迎えして、5月31日に食改の再研修が行われました。

「昭和56年以前の建物の耐震が急がれる」とのお話を、熊本地震の写真などを交えてわかりやすく説明してくださいました。地震に対する備えには、

- 住宅の耐震化（耐震診断・設計・改修）
- タンス等の家具固定（金具や置き方の工夫）
- ガラスなどの飛散防止（窓や食器棚のガラス）
- 感震ブレーカーの設置（地震を感じたらブレーカーが落ち、通電火災を防ぐ）

以上の4つの備えが大事で、今自分でできることから行動することが、自分や家族の命を守ることになる。など大変貴重なお話をお聞きすることができた研修会でした。



その② あなたはこの食材と道具で何をつくりませんか？

『副菜＋主菜』 材料(4人分)

- ・きゅうり 2本
 - ・シーチキン 1缶
 - ・塩昆布 適量
 - ・調味料：めんつゆ、酢、ごま油(好みで)
- ※味がつくので調味料はあまり使用しなくてもよい。

- 道具
- ・すりこぎ
 - ・キッチンバサミ
 - ・ラップ
 - ・ビニール袋
 - ・手袋



きゅうりのたたき（例）

限られた食材、道具での調理は、災害が起きた時に臨機応変に対応する訓練でもあります。日常生活の中で、水や電気、ガス等自由に、当たり前で使用していることのありがたさを痛感させられます。

調理実習は、さすがヘルスマイト。色いろと工夫を凝らしたメニューがたくさんできて、おいしくいただきました。皆さんもお試してください。

高野ヘルスマイト