



発行：食のコンサルタント ブーケ

2024年12月1日発行

～災害への備え～

飲み水・食料・カセットコンロ

1.1 大震災からもうすぐ1年経つんだなーと思っていたところへ、11月末に富山市内で震度4の地震がありました。スマホの緊急地震速報の警報音に、久しぶりに緊張が走りました。頭をよぎったのは、「水」「食料」「カセットコンロ」OK！

幸い何も物は落ちず事なきを得ましたが、「備え」が大事であることを改めて自分に言い聞かせました。

各自、3日分の水・食料を備えましょう



●熱源の確保も大切！

電気、水道、ガスが止まってしまうなんて想像できないかも知れませんが、そのもしもが起こったら調理できなくなるのです。水と食料だけでなく、カセットコンロやストーブなどの熱源の備えも必須です。冬ならなおさら温かいものが欲しくなります。



●火が使えないとき ⇒混ぜるだけ！

▼オートミール粥（1人分）

- ・オートミール 大さじ4~5
 - ・フリーズドライスープ 1個
 - ・水分（水、牛乳など） 200ml
- ① スープは袋の上から押しつぶしておく
② 全材料をカップに入れて混ぜるだけ

▼切干大根のイタリアンサラダ

- ・切干大根 30g
 - ・トマトジュース 100ml
 - ・ツナ缶 1缶
- ① ポリ袋に全材料を入れて混ぜるだけ
*切干大根は水戻し不要

▼せんざい

- ・乾パン 1缶
 - ・ゆで小豆缶 1缶
- ① 全材料を混ぜ合わせてしばらくおく
*水を加えればお汁粉に

▼ビーンズサラダ

- ・ミックスビーンズ缶 1缶
 - ・ひじき水煮缶 1缶
 - ・青じそドレッシングなど 適量
- ① 全材料を混ぜ合わせるだけ

●火が使えるとき ⇒ゆでるだけ！

▼ごはん

- ・米 1合
 - ・水 220cc
- ① ポリ袋に米を入れ、水を加えて1時間おく
② ①の空気を抜いて袋の上の方で縛る
③ 沸騰湯に入れて30分ゆで、10分蒸らす
*水節約のため、米は洗わない

▼切干大根とサバ缶の煮物

- ・切干大根 30g
 - ・水 200ml
 - ・鯖缶（味付き） 1缶
- ① ポリ袋に切干大根と水を入れて30分ほどおく
② 鯖缶をほぐし加え、空気を抜いて袋の上の方で縛る
③ 沸騰湯に入れて、15分ゆでる
*鯖缶の汁は味付けのために全部使う

▼いとこ煮（1人分）

- ・南瓜、さつま芋、人参 100g
 - ・ゆで小豆缶 大さじ1
 - ・めんつゆ 大さじ1
 - ・水 100ml
- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
② ポリ袋に①と水、めんつゆを入れる
③ 空気を抜いて袋の上の方で縛る
④ 沸騰湯に入れて、15分ゆでる

ポリ袋に入れてゆでるだけの調理法はパッククッキングといわれ、鍋が汚れず洗う水を節約できます。茹で水も再利用できます。また、一つの鍋で複数の調理（ごはんとおかずなど）ができます。袋に入れたまま食器にのせれば、食器を洗う必要がないというメリットもあります。

ポリ袋でご飯が炊けることを知っておくと、もしものときに役立つと思います。それにしても、水と食料と熱源がなければ何もできない。備えておくしかない！！です。 大畠

6時間寝ていれば大丈夫！？

結論からいうと、6時間では【圧倒的に】睡眠不足です！

世界的には7~8時間の睡眠が最も健康的とされているのに対して日本人は平均6.5時間。さらに4割の人は6時間未満で、アメリカでは寝不足とされる基準です。

健康を保つには、食事・運動・睡眠の3つが大切です。バランスの良い食生活や日々の運動に気を使っている人は多いでしょう。それに比べ、睡眠は後回しにされがちです。しかし、食事や運動よりも、睡眠の方が何倍も重要だとする研究もあります。

良い睡眠をするメリットは心身の休息だけではありません。アンチエイジング、仕事の効率アップ、脳の老化予防、免疫力の向上など多くあります。裏を返せば、睡眠不足のデメリットも多く、生活のパフォーマンスの低下だけでなく、肥満、精神疾患、生活習慣病など、様々な病気のリスクも高めます。睡眠を疎かにするのは、寿命を削っているといえます。

●寝だめや昼寝で回復？それは睡眠が足りていないサイン！

日々の寝不足の分を、休みの日にドカッと寝る、いわゆる「寝だめ」。やっている人は多いと思いますが、1日、2日で日々のマイナス分を補うことはできません。また、昼寝でスッキリさせている。日中、退屈な時についウトウトしてしまう。これらは、脳からのSOSサインです。睡眠時間が足りていない、もしくは、睡眠の質が悪くなっている証拠です。

昼寝の時間ではなく、睡眠時間を確保しましょう。ウトウトしてしまうのは退屈だからではなく、睡眠不足だからです。まずは、睡眠習慣を見直しましょう。

●睡眠の質を上げるコツ

質の高い睡眠を手に入れるには、「体温」と「光」がポイントです。就寝時には、体温を下げ、人工の強い光を極力避ける。起床後は、体温を上げ、太陽光を浴びる。これらができるだけで、睡眠の質はグッと上げることができます。よく知られている、寝る90分前の入浴。体温を上げてしまいそうですが、最終的に体温を下げる効果があり、とても有効です。逆に朝の入浴は、体温を下げてしまい効果はイマイチ。朝はシャワーの方がおすすめです。

その他のおすすめ習慣、NG習慣を紹介します。一つだけでも取り入れてみてください。

- ◎ 23時までの決まった時間に寝る … 生活リズムができ、スムーズに睡眠に入れるように
- ◎ 睡眠3時間前からは間接照明など弱い光を使う … 人工の光は脳を活性化させてしまう
- ✗ 朝一に汗をかくような運動をする … 運動後に体温が下がりすぎてしまう。
- ✗ 何度も起床アラームをかける … 睡眠時のアラームは心臓への負担やストレスが大です。

●自分に合った睡眠時間を知る

適切な睡眠時間は人によって違います。では、それを知る方法を2つご紹介します。

ひとつめは、今の睡眠時間から30分ずつ増やしていく方法。1~2週間おきに睡眠時間を増やします。自分に合った時間になるにつれて、日々の元気さや集中力の高さが、明らかに良くなるでしょう。時間はかかりますが、習慣を変えつつ適切な時間を知ることができます。

ふたつめは、休みをまとめて確保できる人に限りますが、4~5晩連続で、誰にも何にも邪魔されずに寝られるだけ寝ます。1、2晩目は長時間寝ることができるかもしれません、連続で行うことで、徐々に適切な睡眠時間に落ち着いていきます。

冒頭の通り、日本人は平均でも1時間も睡眠が足りていません。いきなり1時間は難しくても、30分だけでも、睡眠時間を増やしてみてください。

片山つばさ

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

食事相談ができる！ ～街の中の栄養士～

(有)食のコンサルタントブーケでは、日替わりでお弁当の宅配（昼・夕食）をしています。健康を守りたい方や、糖尿病・高脂血症・肥満など生活習慣病の方には「ヘルシー弁当」、1食の塩分量を2g以下に調整した「減塩弁当」があります。これらのお弁当をお届けしているお客様には、ブーケ管理栄養士による食事相談を無料で承っております。朝食には何を食べたらいいのだろう？ 退院時に受けた栄養指導ではわかったつもりだったけど、いざ実際に作るとなると…？など気軽にご相談ください。

《お問い合わせ》食のコンサルタントブーケ
TEL076-421-6778

野菜たっぷり
おいしく食べて健康づくり

～ブーケの日替わり宅配弁当～

- 低カロリー
- 減塩
- ・薄味でも美味しいお弁当
- 手づくり
- ・おうちで食べるごはんをお届けします

私たちブーケは、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病でお困りの方に、お弁当を通してお役にたちたいと考えています。料金など詳細は、ブーケまでお問い合わせください♡

プラス1品！の5分メニュー No.15

＜材料＞（作りやすい分量）

ねぎ 2本分

ごま油 適量

A
みそ 大さじ1
みりん 大さじ2
酒 大さじ1/2
ごま 小さじ1

＜作り方＞

- ① ねぎは4cm程度に切る。ボウル等にAを入れよく混せておく。
- ② 温めたフライパンにごま油を入れ、ねぎを並べ蓋をして1～2分焼く。焼き色が付いたら上下返して同様に1～2分焼く。
- ③ ねぎに火が通ったら弱火にして、Aを入れねぎに絡めながら煮詰める。

利波

★ねぎのみぞ焼き★

Q 「肉よりも魚を多く食べるべき？」

A.どっちが多いというより、肉と魚の両方をバランスよく食べるのがベストです。

これらは、私たちの重要なたんぱく質源です。それに加えて、魚には血液をサラサラにしたり認知症を予防したりするDHAやEPAが、肉にはエネルギーをつくるのに欠かせないビタミンB群が多く含まれるという特徴をそれぞれ持っています。

ですから、一方に偏るのではなく、肉と魚を1:1位の割合でバランスよく食べることが大切なのです。

参考:サントリーウエルネス online HPより 古田



(有)食のコンサルタントブーケ
〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7
TEL 076-421-6778
FAX 076-421-6794
定休日：日祝祭日



ホームページ



インスタグラム

フード&風土は、ホームページでもご覧いただけます。インスタグラムも随時更新中！
URL <http://www.food-bouquet.com/bouquet/>