

# 新鮮！情報便



【<タイトルエリア 第30号>

□発行:東京海上日動 代理店 エコー保険

<<<<<巻頭言エリア>>>>>

■ INDEX-----

▽時の話題「災害対策はお済ですか？」

▽8月の旬な野菜とお魚

▽時の話題「災害対策はお済ですか？」

●7月は、季節外れの大型台風や梅雨前線の影響で、土砂災害などの大きな被害が発生致しました。また、新潟県では中越沖地震が発生し、地割れ、建物の倒壊など被害が大きくなっています。

●災害が発生するたびに、災害への備えの必要性を痛感させられます。保険にご加入いただくことも災害への備えのひとつです。しかしながら、経済的な損害が補填されるという大きな役割を果たしているものの、これだけでは万能ではありません。非常事態の中で、極力安定した生活送れるよう、平常時に準備が必要です。特に地震は急に発生します。地震対策をどのようにしていけばいいのか主なポイントをご紹介します。

●まずはご自宅の耐震化についてです。中越沖地震でもクローズアップされていますが、壁の量や配置により耐震性を強化することが可能です。壁は、多ければ多いほど良いのですが、建物全体につり合いよく、4隅に設けることが大切です。建物の一部にかたよって設けると、ねじれが生じて局部的に弱い箇所ができ、被害がそこに集中する恐れがあります。また、隅角部には壁を設けることが大切であり、壁のついていない独立した柱を設けることは極力避けて下さい。

●次に家具の転倒・落下防止についてです。これまでの地震でも、家具が倒れたりガラスが割れて多数の人が大きなおけがをされました。どんなに丈夫な家に住んでいても、地震の際に家具が倒れたり、物が落ちるようでは安心できません。みなさんのちょっとした工夫や日曜大工でも、十分な安全対策ができます。今から準備していき

ましょう。また、ブロック塀については、①基礎の根入れはあるか  
②塀は高すぎないか、③控壁はあるか、④塀の傾き、ひび割れはないか、⑤塀に鉄筋は入っているか、といった点がポイントになりますので、対策を打っておきましょう。

●最後に、食料・飲料水・非常持出品の準備です。突然地震が起きて、食料のたくわえがなかったら……。たとえお金があっても食料品店やスーパーマーケットで買うことはできません。また地震の起きた直後は、食料などの輸送も満足にはできません。救援活動が受けられるまでの食料や飲料水は、各家庭でたくわえておく必要があります。以下の内容で準備をしておくことが望まれます。

○食料・・・7日分（うち非常食3日分）程度を用意しておきましょう。

○飲料水・・・1人につき1日3リットルの水を最低3日分用意しましょう。

赤ちゃんのいる家庭では飲料水、ミルク、哺乳びん、離乳食、スプーン、着替え、オムツ、清浄綿、おぶい紐、タオル、バスタオル又はベビー毛布、ガーゼ又はハンカチ、バケツ、ビニール袋、石鹼などを用意しましょう。妊婦さんのいる家庭では脱脂綿、ガーゼ、サラシ、T字帯、清浄綿及び新生児用品、ちり紙、ビニール風呂敷、ビニール袋、母子手帳、新聞紙、石鹼などを用意しましょう。

非常持出品は家族構成を考えて、最低限度のものを用意しておきましょう。また大地震が発生した場合、けがをしても病院でただちに治療を受けることは困難です。いざという時に備え、各家庭では救急薬品などの準備もしておきましょう。

静岡県地震防災センターホームページより。

---

#### ▽8月の旬な野菜・お魚とレシピ

---

●旬な野菜：オクラ、スイートコーン、ピーマン、ナス、チャード、みつば、トマト、かぼちゃ

●旬な魚貝：アワビ、コチ、キビナ（キビナゴ）、アラカブ（カサゴ）、オコゼ

今月のレシピ：タンタン麺（チャードを使います。）

★材料〈4人前〉

●肉味噌

豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・1/2LB（約225g）

ニンニク・・・・・・・・・・・・・・・・1かけ

生姜…………… 1 かけ  
シェリー酒……………カップ1/4  
甜麵醬（テンメンジャン） ……大さじ 2  
ごま油……………少々

●胡麻だれ

タヒニ……………大さじ 6  
醤油……………小さじ1/2  
豆板醬……………小さじ 1  
スカリオン（分葱） …… 3 本  
搾菜（ザーサイ） ……大さじ 1 1/2  
ごま油……………大さじ 1  
塩……………小さじ 1  
中華麺…………… 4 玉  
チキンストック……………適量  
ボクチョイ（チャードも可） …… 1 株  
ごま油……………少々  
塩……………適量

★作り方

まずは肉味噌を作しましょう。ニンニクと生姜はたたいてつぶして細かいみじん切りにします。フライパンにごま油をひいて強火にかけます。油が十分に熱せられたらニンニクと生姜を入れ、フワ〜ンと香りが立ってきたら豚ひき肉を足してボロボロになるように炒めます。

肉に軽い焼き色がついたらシェリー酒を入れ、肉にからませるように良く混ぜます。

仕上げに甜麵醬を入れて、全体がなじむように混ぜたら出来上がりです。

次は胡麻だれを作ります。スカリオンと搾菜をみじん切りにします。ステンレスや硝子のボウルの中にタヒニと醤油、塩を入れて混ぜます。その上に搾菜、スカリオン、豆板醬の順に重ねてのせます。

鍋にごま油を入れて火にかけ、十分に熱せられたら、ボウルのスカリオンと豆板醬にジュジュ〜ッと回しかけます。

ボウルの中身を良く混ぜ合わせて出来上がりです。

最後は麺とスープです。ボクチョイをごま油で炒めておきます。

麺を茹で、スープはカンカンに熱くします。胡麻だれをどんぶりに入れてスープを注ぎ良く混ぜて、塩で味を決めます。日本風但々麺ならスープ多め、中華風なら少なめにします。

茹でた麺をスープに入れて、肉味噌とボクチョイ（チャードも可）をのせてできあがりです。

(The Kolis Inn Restaurantホームページより) より)

---

<<<<編集後記エリア>>>>

---

**【タイトルエリア】**

発行元:東京海上日動火災保険(株)

代理店 エコー保険