

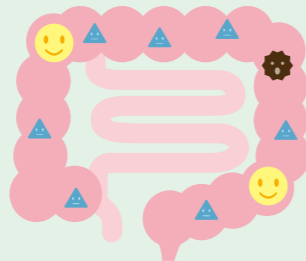
「腸活」のすすめ

若々しく健康な身体づくりに欠かせない「腸内環境を整える」＝「腸活」。
まずは生活習慣を見直すことから「腸活」をはじめてみましょう。



腸内環境のポイント 「腸内フローラ」

腸内に生息している細菌のことで、その様子がお花畑(フローラ)に見えることから名前が付けました。たくさんの菌は大きく3つに分けられ、このバランスが崩れると、身体の不調につながります。



善玉菌:悪玉菌:日和見菌
2:1:7

善玉菌 (Yellow smiley) 腸を活性化して消化・吸収を助け、病気に対する免疫力を高める。

悪玉菌 (Brown frown) 腸の働きを悪化させて有害物質をつくり便秘や下痢などを引き起こす。

日和見菌 (Blue triangle) 善玉菌が多いとおとなしいが、悪玉菌が増えると一緒にトラブルを起こす。

【腸を元気にする生活習慣】

食習慣を整える
3ポイントを実践

- 朝起きたらコップ1杯の水を飲む。
- 3食きちんと、いろいろな食品を食べる。
- 早食いはNG!よく噛んで食べる。



食物繊維や発酵食品を摂る

善玉菌のエサとなる海藻、野菜などの食物繊維や、善玉菌が含まれるヨーグルト、納豆といった発酵食品を食事にプラス。便秘や軟便の改善にも役立ちます。



適度な運動をする

運動には腸内の善玉菌を増やす効果があるといわれています。1日30分、少し息が上がるくらいの運動や、週3日程度の有酸素運動がオススメ。



リラックス&十分な睡眠をとる

ストレスや睡眠不足は「腸内フローラ」の大敵。就寝前は、ノンカフェインの温かい飲み物などでリラックス。規則正しく質の良い睡眠を心がけましょう。



弊社は「地域防災ステーション」として災害発生時に備え、地域の皆様と一緒に防災力を高めるために「まもりとそなえ」をお配りしています。ぜひお手元に保管して、ご家族や近隣の皆様とご覧ください。



住まいに関するお悩みや
リフォーム全般、耐震診断まで
お気軽にご相談ください。

〒959-0214 燕市吉田法花堂1623
TEL:0256-93-4844 FAX:0256-93-4877
有限会社 滝本工務店
☎0120-916-672



滝本工務店
ホームページ



家族と暮らしを守る

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-土砂災害
- 安心・快適な住まいづくり-部屋干しアイテム
- 防災アイデア-非常時の衛生管理アイテム
- 防災レシピ-ポリ袋調理「栄養満点カレー」





防災の基礎知識&対策

土砂災害

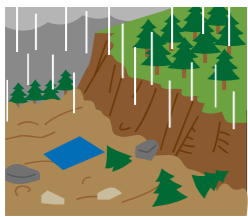
突発的に発生し、一瞬にして人命や財産を奪ってしまう土砂災害。地震や台風、大雨により引き起こされます。雨が多い6月から8月は特に注意が必要です。

土砂災害の種類と前兆現象

発生を予測することは困難ですが、発生前に前兆現象が見られる場合があります。

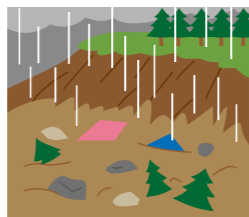
種類

がけ崩れ・山崩れ



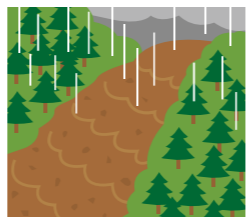
雨水がしみ込んで、やわらかくなった斜面が急に崩れ落ちます。日本で最も多い土砂災害で、人の住む家の近くでも突然起きるため、逃げ遅れて犠牲となる人も多くなります。

地すべり



地盤が弱い土地に豪雨が降り、ゆるくなった斜面の一部が、地下水の影響と重力でゆっくり下へ移動する現象。発生すると家や道路、鉄道など広い範囲に被害を与えます。

土石流



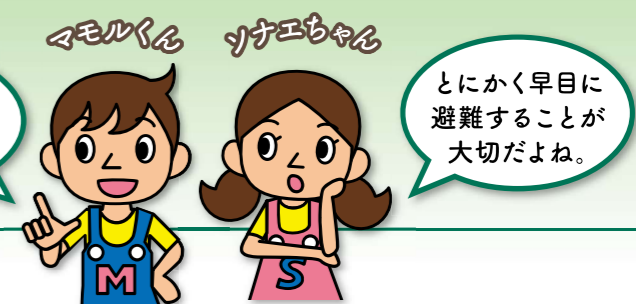
長雨や集中豪雨などで、山腹や谷川の石や土砂が一緒に下流へ押し流されます。勢いが強く圧倒的なスピードで、進行方向にあるものを次々とのみ込み、壊していきます。

こんな前兆現象に注意

- がけから水が湧き出る、地下水や湧き水が止まる。
- 斜面のひび割れ、変形がある。
- 小石が落ちてくる。
- がけから音がする。
- 異様な臭いがする。

- 地面にひび割れができる。
- 井戸や沢の水が濁る。
- がけや斜面から水がふき出す。
- 家やよう壁に亀裂が入る。
- 家やよう壁、樹木、電柱が傾く。

- 山鳴りがする。
- 降雨がつづくのに川の水位が下がる。
- 川の水が濁ったり、流木がまざったりする。
- 腐った土の臭いがする。
- 立木が裂ける音や石がぶつかり合う音がする。



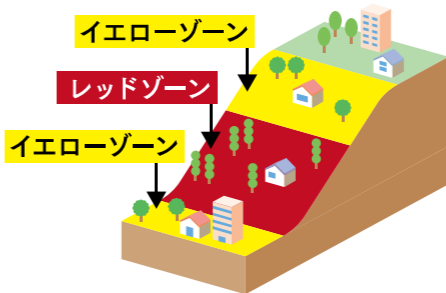
今月のテーマは
“土砂災害”

とにかく早目に
避難することが
大切だよ。

土砂災害から身を守る方法

土砂災害危険区域か確認

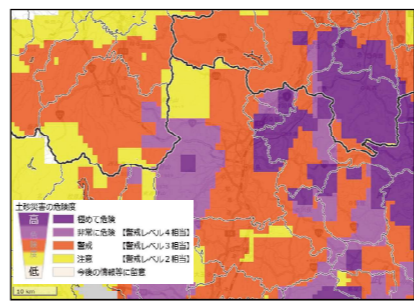
土砂災害のリスクがある地域は「土砂災害警戒区域」や「土砂災害危険箇所」に指定されています。自宅が該当するかはハザードマップで確認できます。



| | |
|-------------------|--|
| 土砂災害危険箇所 | 土石流、地すべり、急傾斜地の崩壊が発生する恐れがある箇所。法的な位置づけはない。 |
| 土砂災害警戒区域 | 土砂災害の恐れがあり、生命または身体に危害が生じる恐れがある地域(通称:イエローゾーン)。 |
| 土砂災害特別警戒区域 | 土砂災害警戒区域の中で、建築物に損壊が生じ、生命または身体に著しい危害が生じる恐れがある区域(通称:レッドゾーン)。 |

気象情報入手

○キキクルを活用



気象庁HP
「土砂災害キキクル(大雨警報(土砂災害)の危険度分布)」
<https://www.jma.go.jp/bosai/risk/#elements:land/>



○気象庁のホームページで発表中の土砂災害警戒情報

| 色をもつ意味 | 住民等の行動の例 | 相当する警戒レベル |
|--|---|-------------------------|
| 極めて危険 すでに土砂災害警戒情報の基準に到達 | この状況になる前に安全な場所に避難を完了しておく必要がある。 | 〈4相当〉 全員避難 |
| 非常に危険 2時間先までに土砂災害警戒情報の基準に到達すると予想 | すみやかに少しでも安全な場所への避難を開始する。 | |
| 警戒(警報級) 2時間先までに警報基準に到達すると予想 | 避難の準備が整い次第、少しでも安全な場所への避難を開始する。 | 〈3相当〉 高齢者等は避難 |
| 注意(注意報級) 2時間先までに注意報基準に到達すると予想 | ハザードマップなどで避難行動を確認する。今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に注意する。 | 〈2相当〉 避難行動を確認 |
| 今後の情報等に留意 | 今後の情報や周囲の状況、雨の降り方に留意する。 | — |

※気象庁の警報と市区町村が発表する警戒レベルは同時に発令されるとは限りません。どちらか一方の発令でも迅速に避難をしましょう。



安心・快適な住まいづくり

部屋干しアイテム 見た目もスマートで使いやすい物干し



使わないときはしまえるタイプ



洗濯物をかけたまま昇降。天井付きでも違和感のないデザイン。
ナスタ エアバー



コンパクトな壁付けタイプ。エアコンとの併設もOK。
Panasonic ホシ姫サマ

使うときだけ竿を掛けるタイプ



おしゃれな白い物干し。ポール用のフープは天井から外して壁面に掛けておけます。
ナスタ エアフープ



日当たりの良い窓際を活用する窓枠取付タイプ。
川口技研 ホスクリーン 窓枠付

防災アイデア & 防災レシピ

非常時の衛生管理アイテム

- **ウェットティッシュ**
大判サイズなら身体を拭くこともできます。アルコールタイプとノンアルコールタイプ両方用意しましょう。
- **口腔ケア**
口腔ケア用のウェットシートや水ですすぐ必要のない液体ハミガキを用意。
- **ドライシャンプー**
水を使わないシャンプー。頭皮がさっぱりします。
- **消毒液**
水が使えない場合に使います。
- **せっけん**
感染症予防の手洗いに。洗濯にも使えます。
- **使い捨てアイテム**
女性には生理用品のほか、紙の下着など使い捨てできるアイテムが役立ちます。

災害時調理として注目! カレーとサバ缶は相性バッチリ!

レシピ 栄養満点カレー

材料

- ▶ カットマト 200g
- ▶ さば水煮(缶詰) 190g
- ▶ ミックスピーズ 110g
- ▶ カレー粉 小さじ1
- ▶ 顆粒コンソメ 小さじ1
- ▶ ポリ袋*

1 ポリ袋に材料を全て入れ、袋の上から軽く揉んで混ぜる。

2 1のポリ袋ごと5分間湯せんしたら完成!

※食品用ポリ袋(高密度ポリ袋)

お皿

レシピは
福岡市消防局 防災レシピコンテスト2021
ホームページはこちら▼
https://www.city.fukuoka.lg.jp/syobo/bousai_suishin/bousaicenter/recipe.html

