

緊急特別企画

災害大国 日本に必要なかんぶつ

(堀桃さん：国際栄養師・大分しいたけ食の伝道師・宮城県防災指導員)

50年に一度レベル以上の自然災害が各地で発生して緊急情報発信（空旅は次回に延期）。令和2年7月豪雨災害の被害にあわれた方々へお見舞いを申し上げます。

日本に毎年の様に甚大な被害をもたらす自然災害を乗り越えるには？

災害は忘れた頃にやってくる、地震 雷 火事 親父（怖い順）は昭和の時代の言葉だが、令和になった現代では『明日は我が身も』と捉え、あらゆる災害から命を守るのが大切と痛感している。

☆ ハザードマップ 地域の防災マップ は引き出しの中にしまっていないか？

- ①玄関の中（扉や壁）、家の電話の前に張り付けておくのが大事！
常日頃から脳に記憶させておきましょう。
- ②避難方法の確認
ご近所さんとは日頃から仲良くして避難所まで歩いてみる。町内会の自分の班にお体が不自由な人がいたら、電話・メールであらかじめ何人必要かも決めておく。

早めに（準備を整える）・ゆっくり（余裕をもって行動する） 災害 = 逃げるが勝ち！（世界中の防災の専門家が共通して言う事）

その為には 脚力 筋力が必要…

足→骨→骨を動かし支える筋肉

骨の細胞は、何歳になっても生きている限り生まれ変わることが最近の研究で判明してきた。

『オステオカルシン』若返りの物質で骨の細胞から作られ血管に入って巡ると骨力アップ、認知症予防、生活習慣病予防から改善まで体の老化抑制に役立つと言う。

どんな年代の人でも 今からでも遅くない 身体にとっての備え → かんぶつ ・ 乾物 ・ 干物

ビタミンD：乾しいたけ、黒キクラゲ、かつおぶし

カルシウム：小魚、小エビ、ナッツ類、切り干し大根、高野豆腐など

マグネシウム：海苔、昆布、海藻類

☆ビタミンDはカルシウムの吸収・沈着を助け、骨や歯を丈夫にし
マグネシウムは筋肉の収縮をスムーズにする。お互い連動し、若返りの相乗効果アップ。
タンパク質は毎食摂り、骨のつなぎ目のコラーゲンを作り、代謝アップさせて
イザという時に備え、いくつになっても元気に過ごしましょう。

骨元気レシピ



「乾しいたけとすき昆布（切り昆布）のベペロンチーノ」

（材料）2人分：乾しいたけ2枚（水戻し）、すき昆布20g（水戻しすると100g）、にんにく1片（みじん切り）、オリーブオイル大さじ1と1/2、しょう油大さじ1弱、塩1/4ほんの少々、七味唐辛子または一味を適量、シソの葉2枚（千切り）、ミニトマト4個（半分に分ける）。

作り方：①乾しいたけは水気を搾り薄切り、すき昆布は5分程水戻し後、ザルにあげ水気を切り5cmの長さに切る。②フライパンに、にんにくとオリーブオイルを入れ弱火で炒め香り立ったら乾しいたけを加え15秒炒め、すき昆布を入れサッと混ぜ合わせ、しょう油・塩・七味で味付けをする。※すき昆布はバスタの様にアルデンテ風になり、赤唐辛子を先に入れない分、後で七味で辛味調節がきくので子どもでも食べやすい。③お皿に盛りシソとミニトマトをのせる。

「乾しいたけとかんぶつのお好み焼き」

（材料）2人分：乾しいたけ2枚（水戻し）、黒キクラゲ2枚（水戻し）、小エビ大さじ2（かんぶつ）、キャベツ1枚（千切り）、卵1個、お好み焼き粉1カップ、牛乳120cc（水でもよい）、油大さじ1ずつ、青のり・かつおぶし好みの量、お好み焼きソース適量。

作り方：①乾しいたけは水気を搾り薄切り、黒キクラゲは千切りにする。②ボウルに粉と牛乳を入れよく混ぜたら、卵を加えサッと混ぜ「①」と小エビ、キャベツを入れてざっくり混ぜる。③フライパンに油を敷き「②」の半分を入れ沸々としたら裏返し、フタをして軽く焼き色がつかうまで火を通す。同様にもう一枚も焼く。④皿に盛り、青のり・かつおぶし・ソースをかける。※大人も子どもも大好きなお好み焼き。骨を丈夫にする材料をたっぷり使って成長促進、老化防止に！

