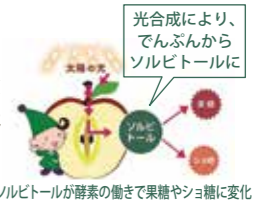


旬のレシピ

りんごの蜜の秘密!?

りんごの蜜の正体は、ソルビトールという糖質アルコールの一種。葉の光合成によって作られ、葉から軸を通ってどんどん果肉内に運ばれます。やがてソルビトールは果肉の中で果糖やしょ糖に変換されますが、りんごが完熟すると変換するのを止め、水分を吸収して「蜜」の部分になります。つまり、蜜入りりんごは完熟の証。不思議なことには？ソルビトール自体の甘さは弱いので、蜜の部分だけを食べてもそれほど甘く感じません。



オープンアップルパイ

材料(冷凍パイシート1枚分)

- 冷凍パイシート.....1枚
- 葉とらずりんご.....1個
- 砂糖.....大さじ2
- バター.....10g
- レモン汁.....少々
- 卵黄(水小さじ1を合わせておく).....1個
- シナモンシュガー.....適宜

作り方

1. 冷凍パイシートは常温で解凍し、オーブンを190℃に予熱する。
2. りんごは皮付きのまま4等分にカットし、それぞれを5mm程度の薄切りにする。
3. 鍋に(2)を入れて砂糖をまぶし、水気が出てきたらバターを入れて中火にかけ、りんごが半透明になるまで煮て冷ます。
4. パイシートは4等分に切り、めん棒でひと回り大きくなる程度に伸ばす。フォークで穴を開け、卵黄を表面に塗る。
5. (4)に等分にした(3)を乗せ、好みでシナモンシュガーを振り、四隅を折る。
6. オーブン190℃で10分、その後170℃で10~15分程度(200℃でそのまま15分でもOK)焼く。

Attention, please!!

[アテンション・ブリーズ]  
りんごで一番好きな品種は？  
りんごのおすすめのレシピはありますか？  
p.9のパズルの答えと一緒に送ってくださいね。

もう一品 おすすめ  
メニュー  
温活蒸しりんご

材料(1人分)

- 葉とらずりんご.....1個
- オリーブオイル.....小さじ1
- 黒こしょう.....適量
- すりおろししょうが.....適量

作り方

1. りんごは洗って、水気を残し、竹串で数カ所の穴を開け、ラップをして深い耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で6~7分過熱する。
2. (1)を取り出し、オリーブオイル・黒こしょう・すりおろししょうがをかける。  
※りんごとオリーブオイルと黒こしょうは栄養的にも相性がいい。砂糖はなくてもおいしいです。



生果汁のみで作るジュースもお試しあれ

「ゴールド農園りんごジュース」は、通年数種類のりんご果汁をブレンドして製造。品種によって収穫時期が異なるため、「つがる」「ジョナゴールド」「むつ」など組み合わせを工夫し、また四季によって変わる人の味覚に合わせて夏はやや酸味を強く、冬はやや甘く仕上げられています。りんご品種の特徴を熟知した(有)ゴールド農園だからこそできる、季節ごとに一番おいしく楽しめるジュースです。



「水」の備えから考える、

災害時の在宅避難

— いざという時、「水」は基本。まずは、水から考えよう! —

水がなければ、  
心身の異変  
(病気、衛生面の問題、ストレス)  
が起こります。

料理が  
できない  
食へのストレス、  
健康に影響

トイレが  
使えない  
不衛生、排せつの我慢は  
健康に影響

入浴・洗濯が  
できない  
心身のストレス、  
不衛生

ペットたちの  
命の問題

飲料水が  
ない  
脱水状態を招く、  
乳児のミルクが作れない、  
高齢者や持病のある人の  
薬も飲めない

手洗い・  
うがいが  
できない  
感染症など  
健康に影響

確認しておこう、家の周りに使える水ってあるかな?

- 井戸はある?
- 家の周辺で雨水を溜めてある?
- 給水車が来た、取りに行ける?  
(高齢者や病気の人など)

もうすぐ東日本大震災から10年。自然災害はいつ起こるか分かりません。大災害が発生すると避難所のニーズが多く流れ込みます。が、新型コロナウイルスへの不安が残る中で、「今」災害が起こったら、安心して避難所へ行けるかどうか…。自宅の安全が確保されていけば当然、在宅避難を検討される人もいるでしょう。しかし、在宅となれば、さまざまな準備を自分たちで事前しておく必要があります。今回は、命に不可欠な「水」を中心に、在宅避難のための備えを考えます。



# 災害発生! 避難完了! さて次は...

災害発生! まずは自分とそばにいる人の避難が優先です。避難が完了したら次は、家族全員の安否確認。同居家族の安否、離れて住んでいる家族の安否、親戚への連絡など、連絡手段を事前に相談しておきましょう!

## 災害伝言ダイヤル「171」

災害が発生した場合に、提供が開始される声の伝言板です。「171」とダイヤルするとガイダンスが流れます。よく聞いて次へ進みましょう。

### 事前に体験しよう!

※NTT東日本の場合

災害伝言ダイヤルは普段は使用できません。ただ、体験できる日がありますので、一度体験しておきましょう。

- 毎月1日、15日の0時~24時
- 正月三が日(1月1日0時~1月3日24時)
- 防災週間(8月30日9時~9月5日17時)
- 防災とボランティア週間(1月15日9時~1月21日17時)

なお、体験時の録音保存は体験利用期間のみ。災害発生時は体験利用はできない場合があります。体験利用も災害時と同様、通話料は無料です。NTT以外の通信事業者の電話、携帯電話やPHSから発信する場合の通話料については各通信事業者にお問い合わせを。

さらに、携帯電話各社にも災害用伝言版があります。各社ホームページを参照して情報を上手に活用しましょう。



災害用伝言ダイヤル

検索

<https://www.ntt-east.co.jp/saigai/voice171/>

## 東都生協で揃える、いざという時の備品!

### ペットも大切な家族

ペットも大事な家族の一員。となると、災害時、ペットも同行避難が原則となります。

そのためにも、ペットが他の避難者に迷惑にならないよう、しつけや健康管理、また迷子にならないための鑑札や名札は日頃からペットの身に付けておくことが大切です。

マイクロチップ装置も検討しておくといでしょう。キャリーバッグやケージに長時間入れておく練習もしておきましょう。

非常時に備えて、ペット用品も防災袋に入れておくことをお忘れなく。

**安心米 9食セット**

価格: 3,000円 (税込み3,240円)  
2月4回注文番号360007

**簡易トイレセット (15回用)**

価格: 1,680円 (税込み1,848円)  
2月4回注文番号3662

**美味しい防災食惣菜セット (5年半保存可能な防災食の惣菜3種)**

価格1,372円 (税込み1,481円)  
2月4回注文番号3689

詳しくは、2月4回商品案内「さんぼんすぎ」62ページをご覧ください!!

### まとめ

昨年10月、国連は過去20年間、世界各地で大規模自然災害が急増していると発表しました。日本では7月、九州を中心に豪雨が降り、各地で大雨が続き、特別養護老人ホームが水没する被害がありました。

災害が起こると、「避難所生活」を想像しますが、避難所の数や収容人数には限りがあります(都内には約3,000の避難所と約1,400の福祉避難所)。避難所は命を守る場所である一方、プライバシー・食料の確保、環境の変化による睡眠不足・体調不良など課題もあります。可能であれば「在宅避難」を希望する人もいます。

今回は、生きるために不可欠な水を中心に、「在宅避難」について考えました。水から連想される備え(例えば、高齢者や乳幼児用のおむつや常備薬など)を家族で話し合い、準備する機会にしていればと思います。

# チェックリスト 保存版

(参考:「東京防災」)

## 「水」関連の備蓄チェックリスト! (夫婦と乳幼児、祖母の4人家族目安 / 3日~1週間程度の目安)

	常に備蓄しておく分	災害への備えとして特に準備する物・こと
<b>水</b> 主に飲料、薬など	<input type="checkbox"/> 500ml飲料 6本 <input type="checkbox"/> 薬(常備薬) ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 薬(市販薬) ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> 一人1日3ℓ分 長期保存水 <input type="checkbox"/> 近所の給水拠点の確認 ( ) ( ) <input type="checkbox"/> お薬手帳
<b>水関連の備え①</b> 料理、煮沸など	<input type="checkbox"/> カセットコンロ 1台 <input type="checkbox"/> カセットボンベ 6本 <input type="checkbox"/> 点火棒	<input type="checkbox"/> 無洗米 5kg <input type="checkbox"/> レトルトご飯 6個 <input type="checkbox"/> 乾麺1パック <input type="checkbox"/> 即席めん 3個 <input type="checkbox"/> レトルト食品 9パック <input type="checkbox"/> 水不使用のレトルト食品 <input type="checkbox"/> スティックタイプの粉ミルク 約20本 (アレルギー対応) <input type="checkbox"/> おかゆなど高齢者用食品 1週間分
<b>水関連の備え②</b> トイレ関連	<input type="checkbox"/> おむつ 約70枚(乳児用) <input type="checkbox"/> おむつ(大人用) <input type="checkbox"/> 生理用品 約60個 <input type="checkbox"/> お尻拭き 1パック <input type="checkbox"/> トイレトペーパー 12ロール	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ(一人1日5個程度) <input type="checkbox"/> 下水・排水周りの点検 (修理が必要な所 / ) <input type="checkbox"/> 避難所の場所(トイレの場所) ( ) ( )
<b>水関連の備え③</b> 衛生・安全面、暗い所での点検など	<input type="checkbox"/> ティッシュペーパー 5パック入り・5個 <input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ 1箱100枚 <input type="checkbox"/> 懐中電灯 2個 <input type="checkbox"/> 乾電池 (日頃電池は懐中電灯やラジオなどから抜いておく)	<input type="checkbox"/> 手回し充電式などラジオ <input type="checkbox"/> 入れ歯洗浄剤 <input type="checkbox"/> 石けん <input type="checkbox"/> 使い捨てコンタクトレンズ <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ <input type="checkbox"/> ラテックス手袋 1箱100枚

## その他 常備する備蓄品 (夫婦と乳幼児、祖母の4人家族目安 / 3日~1週間程度の目安)

	常に備蓄しておく分
<b>その他①</b> 食品	<input type="checkbox"/> 缶詰 ( ) ( ) <input type="checkbox"/> 野菜ジュース 9本 <input type="checkbox"/> チーズ、かまぼこなど 各1パック
<b>その他②</b> 生活用品	<input type="checkbox"/> ラップ 1本 <input type="checkbox"/> 大型ポリ袋 30枚 <input type="checkbox"/> 携帯電話用 予備バッテリー
<b>その他③</b> 家族で相談しましょう!	<input type="checkbox"/> 菓子類 ( ) <input type="checkbox"/> 栄養補助食品、健康飲料粉末 ( ) <input type="checkbox"/> 調味料 ( )

※青字は、被災地の経験からの品目です。