

“いざという時”

## あなたのお家は備えていますか？

2016年4月14日から15日にかけて熊本を中心に九州地方を襲った大地震。その後も大きな余震がまだ続いています。東日本大震災での記憶がまだ焼きついている状態での惨劇だけに、とてもショックでした。。。被災された方には、心よりお見舞い申し上げます。

### 「2週間以上もパン、おむすび、水だけ。。」



災害時にいただける支援食は、本当にありがたいものだと思いますが、おにぎりやパンなどの炭水化物に偏りやすく、肉や魚、大豆のタンパク質や野菜・果物類のビタミン・ミネラル・食物繊維の不足で、便秘や肌荒れ、免疫力の低下から口内炎や皮膚炎、さらにイライラやストレスの増大といった精神面での不調も招く可能性が高まります。  
さらに、おにぎりは保存がきくようにとたつぷりと塩がまぶされていますし、水が貴重になるためカップラーメンなどのお汁も飲み干すことが原則だったりすることで塩分過多になり、1か月すると被災者の多くに高血圧の症状が現れたそうです。  
また、アレルギーのある子どもにも、支援食は対処できません。



# 耳よりニュース

## 健康な身体こそ、災害時の何よりの備え



家族の毎日の健康維持に！

いつ発生するかわからない災害に対し、私たち一人ひとりが最低限必要な栄養の知識を普段から身につけておく必要があります。水や缶詰といった非常食の備蓄はもちろんですが、加えて自身の体調管理に必要な栄養補助食品も備えておくことが大切です。そして、なによりも大切なことは日頃から健康管理に努め、災害という困難にも耐えられるような丈夫な身体を培っておくことであるといえます。

### 【緊急時は3日分の水・食糧等の備えが必要】

check

アロエベラにはムコ多糖体、ビタミン、ミネラル、アミノ酸、食物繊維、酵素類、その他46種類の必須栄養素がほとんど含まれています。昔から「医者いらず」と言われている。

#### 非常用持ち出し品チェックリスト

- ・飲み水 ・食料品 ・貴重品（銀行の通帳、印鑑、お金）・病気やケガを治すための薬
- ・ヘルメット、帽子 ・めがね・厚手の手袋
- ・下着、着替え ・ラジオ、予備の電池
- ・ティッシュ ・懐中電灯（手に持つ電灯）
- ・えんぴつ、ペン、メモ用紙 ・マッチ、ライター
- ・ラップフィルム ・紙おむつ、粉ミルク（赤ちゃんのいる家庭） など



プラスして



さらに

色々携帯できる♪



常時カバンの中に入れておく事で、もしもの時でもいつでも栄養を補給する事ができます♪

No.17

「耳よりニュース」のご感想、ご意見などありましたら各サロンへお寄せ下さい。

### 手を挙げて、足を運べば、阿波おどり。……心浮かれる「ぞめき」の二拍子のリズム♪

私は徳島生まれの徳島育ち、今回は、大好きな徳島の阿波おどりを紹介します。阿波おどりの期間中(8/12~15)は、徳島周辺が踊り一色に染まり、朝から夜中まで、老いも若きも町のいたるところで踊りが繰り広げられます。この阿波おどりには色々な『掛け声』があり、『踊る阿呆にみる阿呆 同じ阿呆なら踊らにや損々』や『ア、ヤットサー ア、ヤットヤット』など、阿波踊りでは踊り子グループを連と呼びますが、それぞれの連にも独自の掛け声があったりします。『あたしゃ負けるの大嫌い』と、阿波女の気丈さが出た掛け声も(笑)是非、8月には情熱の徳島へお越しください。来れなくても、動画もたくさん配信されておりますので、そちらでもお楽しみ下さい。



今回は徳島市の健康管理士、佐野佐知子が担当しました♪

#### 他にも見所いっぱい！！

鳴門の渦潮(うずしお)  
世界でも最大規模の大きさ！  
鳴門は、潮流のすごい音が鳴ることに名前が由来  
大塚美術館  
日本最大級！  
行って良かった美術館ランキング1位にもなりました！  
祖谷のかずら橋(いやのかずらばし)  
日本三奇橋のひとつ。野生の葛類を使って編み上げた原始的な橋  
かずら橋は四季折々の風情が楽しめる場所なので一年中オススメ



徳島県観光情報サイト 阿波ナビ  
<http://www.awanavi.jp/first/>

YouTube 配信中のお客様の体験談動画も観れる！  
全国のサロン店舗とカウンセラーの情報をお届けします

耳つぼ白書 検索

<http://mimitsubo-hakusyo.com/>



全国で資格取得セミナーを開催しています。  
今の仕事にひとつプラスして集客、業績をUPさせたい方、治療院・エステサロン経営の方、ご自分で何か始めたいとお考えの方、ご自宅でも一室あれば開業いただけます。  
右記までお気軽にお問合せ下さい。

#### サロン情報

次号は、愛知県の健康管理士 伊藤昌代先生です☆ お楽しみに♪