

## 地震への対応について

9月6日の大きな地震からすでに一ヶ月以上過ぎました。被災された皆様に心よりお見舞いを申し上げるとともに、被災地の一日も早い復旧をお祈り致します。

今回は災害時の当事業所の対応についての報告です。つぼみでは東北や熊本の震災の教訓から、通信アプリ“LINE”を利用した職員の連絡網を用意しており、地震発生・停電直後に、職員全員の安否確認ができました。夜明け後、事務所の被害状況の確認を行いました。柵から本等が落ちている程度でした。ただ停電で信号がつかず、車の運転は危険と判断し、通常の訪問は中止としました。その後手分けし、電話や徒歩・自転車での訪問でご利用者の安否確認を行い、医療処置や薬の管理が必要な方、体調がすぐれない方には看護師が訪問しました。安否確認のために事前にリ

ストを作成しており、今回は「お一人暮らしや高齢ご夫婦世帯など、周囲に支援者が少ない方」から順番に連絡をしました。途中から携帯電話も繋がりにくくなり、全員の安否確認ができたのは7日のお昼頃で10日から通常の訪問を行いました。地震後に皆様から大変だったことを伺いましたが、この教訓を次への備えとして準備が必要だと感じています。後日改めて「災害への備え」については特集致します。



株式会社 ハナミズキ

訪問看護ステーションつぼみ

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL:011-769-0151

FAX:011-769-0591

E-mail:tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

## ハナミズキ

愛するあなたへ



2018年10月



Hanamizuki

## 手 作 り ポ ン 酢 ！

秋が深まり、北海道の長い冬の始まりの季節になってきました。寒くなると注意したいのが高血圧。寒さによって血管が収縮して血圧が高くなりやすいので、普段から高血圧の方は心臓病や脳卒中を防ぐために栄養バランスのとれた食生活を意識し、減塩・肥満を防ぐよう心がけましょう。

減塩のコツは、料理に出汁や酸味、スパイスを効かせ、薄味でも美味しく食べられるようにすることです。また、加工食品や外食の摂り過ぎも控えましょう。

今回は鍋料理が増える季節に合わせて手作りポン酢レシピを紹介します。出汁と酸味を効かせ、自分好みのアレンジで市販品より塩分控えめの手作りポン酢を鍋料理だけでなく、サラダや和え物、醤油代わりに活用して減塩にチャレンジしてみませんか？

(管理栄養士:清水知恵)

## 減塩ポン酢活用術！タジン鍋 de 温野菜



### ●材料(約大さじ2杯分)

・みりん	40cc
・料理酒	30cc
・濃い口醤油	40cc
・カツオ節(小袋パック)	2パック
・昆布	10cm
・レモン汁	1個分(30cc)

※他の柑橘類でも良い

### ●栄養成分(ポン酢大さじ1杯分)

○手作りポン酢		
エネルギー:	15.6kcal	塩分:0.8g
○市販のポン酢		
エネルギー:	11kcal	塩分:1.4g

約0.6gの減塩をすることができます！

### ●作り方

- ①小鍋にみりんと料理酒を合わせ、沸騰させてアルコールを飛ばす。
- ②火を止め、濃い口醤油を加える。
- ③清潔な容器にカツオ節、昆布を入れる。
- ④③にまだ荒熱の残る②を入れる。
- ⑤カツオ節がしんなりなったところに、レモン汁を入れて軽く混ぜる。
- ⑥しっかり蓋をして、冷蔵庫で7日程度寝かせる。カツオ節と昆布をざる等でこす。
- ⑦家にある野菜や肉類、魚、豆腐等を盛り合わせて蒸したものに大さじ1杯程度の手作りポン酢を添える。



※記載分量の2倍量で作ったものです。