

まもりとそなえを

配布してみませんか?

定期配布物を毎月社内で作成するのはとても大変です！防災情報満載の「まもりとそなえ」はお客様の喜ばれる配布物。毎月、印刷して配布するだけで、認知度が上がる定期配布を始めませんか。

貴社名入りの印刷データを毎月お送りします

印刷して配布するだけ!

社名入りサービス無料!

季節に合わせた暮らしのコラム

ちょっとしたリフォーム

毎号変わる「防災特集

情報も掲載



自社情報を入れて認知度をアップ

防災レシピコーナーが始まりました

お問い合わせシート (FAXをいただきましたら、折り返しご連絡いたします)

組合員ID	貴社名		
ご担当者様		電話番号	

FAX送信先 048-224-8380

※利用料金・配布方法等、まずはお問い合わせください!

「免疫力」を高める食事

健康なカラダをつくるために大切な「免疫力」。

「免疫力」を高めるために、食生活を見直してみよう。

日々気をつけることや免疫力を上げる食材をご紹介します。



POINT

体を冷やす飲食物をとりすぎない

体温が低下すると免疫力も低下するといわれています。冷たい飲み物や水分の多い野菜、果物のとりすぎには要注意。特に朝一番に冷たい飲食物は避けましょう。

バランス良く食べて食べすぎない

特定の食材ばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。食べ過ぎも胃腸に負担がかかるのでバランス良く適量を食べましょう。

3食欠かさず食べる糖質は後から

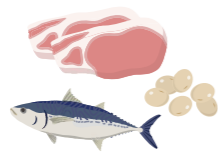
消化器官に血液が流れることで血流もよくなります。ただし、空腹時に糖質を摂取すると血糖値が上がりますので野菜などから先に食べるようにします。



おすすめの食材

肉・魚・大豆・卵・乳製品

体の細胞や免疫物質を作るたんぱく質は必要不可欠。肉、魚などたんぱく質が多い食材をきちんと食べましょう。



味噌・納豆・漬物・ヨーグルト

発酵食品に含まれる乳酸菌が腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。



キノコ類・海藻類

キノコ類にはビタミンB2・B6・Dなど、海藻類にはマグネシウム、亜鉛など免疫力を高める栄養素が含まれています。

緑黄色野菜

各種ビタミンやカロテンが豊富。野菜によって摂れる栄養素が異なるのでさまざまな色の野菜をとることを心がけて。



胚芽類・玄米

白米に比べてタンパク質、ミネラル、ビタミン類が豊富に含まれています。



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。

皆様の社名／会社情報を入れたデータをお届けします



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。

株式会社 木耐工務店

〒102-0083 東京都千代田区麹町2-12-1

TEL: 03-1234-5678 FAX: 03-9012-3456

E-mail: jimukyoku@mokutaikyo.com

URL: <https://www.mokutaikyo.net>

まもりとそなえ

contents

- 防災の基礎知識&対策-大雪への備えと行動
- 安心・快適な住まいづくり-宅配ボックス
- 防災アイデア-冬場の体温調整 ■ 防災レシピ-ポリ袋調理「ご飯」





防災の基礎知識&対策

全国的に雪が降る回数や量は減少しつつあるものの、一度降れば大雪になる可能性があるとして気象庁は予測しています。大雪になると、車の立ち往生や歩き慣れない道での転倒、電車の運転見合わせや高速道路の閉鎖、一般道も通れなくなるなど様々な問題が発生する恐れがあります。

大雪への備え

■ 気象情報をチェック

降雪時に慌てないために気象庁が発表する警報や注意報、予報、降積雪の状況に注意することが大切です。



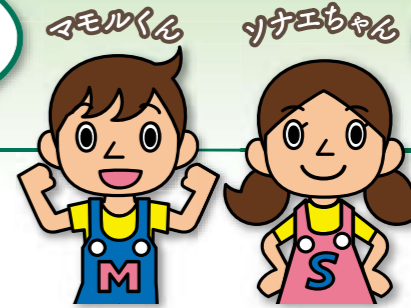
■ 外出を控える

大雪の予報が出たら、外出しないように食料の備蓄をし、停電に備えて電気がなくても暖をとれる準備もしておきましょう。



中面は季節に合わせた防災情報やリフォームに関する情報が満載！さらに「防災レシピコーナー」が新たにスタート！より親しみやすい紙面となりました。

今月のテーマは
“大雪への備えと行動”



基礎知識を押さえて
しっかり対策
しようね。

降雪時の行動のポイント

徒歩で移動する場合

降雪時や降雪後は、道路が滑りやすくなるので、滑りにくい長靴などを履き、小さな歩幅で靴の裏全体を路面につけて歩くなど十分注意を。転んだときの怪我の予防のために、帽子や手袋をするなど身につけるものを工夫しましょう。

滑りやすい場所に注意

- 横断歩道の白線の上
- 車の出入りのある歩道(駐車場、ガソリンスタンドなど)
- バスやタクシー乗り場 ● 坂道

自動車を利用する場合

自動車の利用は、急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。急ブレーキや急ハンドルは厳禁です。

注意すべき場所

- 日陰の路面
日陰になっている所は、気温が低く凍結しやすい。
- トンネルの出入口
風が強く、突然の降雪も。トンネル内は凍結しやすい。
- インターチェンジ出口
インターチェンジ出口の手前では十分に減速し、ランプに進入する。
- 橋の上
吹きさらしの風で凍結が多い。スリップに気をつけて。

鉄道を利用する場合

運転休止やダイヤの乱れ、駅の入場規制が行われる場合があります。鉄道の運行情報などをこまめにチェックしましょう。

除雪・雪下ろしの注意点



命綱やヘルメット、滑りにくい靴を着用して必ず二人以上で行いましょう。晴れの日には屋根の雪が緩むので、落雪に注意。



安心・快適な住まいづくり

不在の時も
荷物が受け取れて
とっても便利。



宅配ボックス

いつくるかとずっと待っていた宅配便。宅配ボックスがあれば荷物を待つことがなくなります。

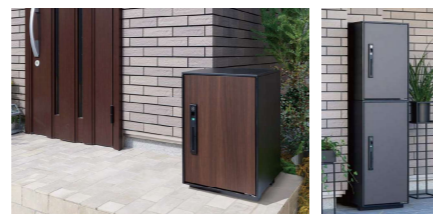
宅配ボックスのメリット

- 外出中**
- 平日昼間でも受け取り
 - 配達日を気にせず最短で受け取り
 - 帰宅時間を気にしなくてOK
 - 再配達調整、連絡も不要に
- 在宅中いつでも受け取り**
- TVに夢中で気付かなかったときも
 - お料理中で手が離せないときも
 - 入浴中で出られないときも
 - 身だしなみや体調が気になるときも

宅配ボックスのタイプ

● 据え置きタイプ

後付け施工が簡単でリフォームに最適。おしゃれなカラーが揃います。



Panasonic

2段設置で2個受け取りもOK。

● IoT宅配ボックス

宅配ボックスとエントランスの機能を集約。スマートフォンとの連携で受け取り・集荷がスムーズ。



LIXIL

荷物を受け取るとスマートフォンにお知らせ。

防災アイデア & 防災レシピ

アイデア 冬場の体温調整 効率的に温めるポイント

① 首の後ろ

血行をよくするツボがあるのでマフラーやタオルを巻くだけで温かく。



カイロ

② わきの下

太い動脈があるのでここを温めると全身に効果があります。



カイロ

③ 尾てい骨の上

カイロなどを貼ると全身が温まります。カイロを使う場合は尾てい骨に貼りましょう。



カイロ

湯たんぽを作ろう

材料 | ペットボトル、水、湯、バケツなどの容器、タオル
水道水と沸騰させた湯を1:1の割合で混ぜ、約60℃のぬるま湯にし、丈夫なペットボトルに注ぎます。低温やけどを防ぐため、タオルを巻いて使います。



レシピ

災害時調理として注目！ ポリ袋調理「ご飯」



材料(1人分)

- ▶ 無洗米 100cc
- ▶ 水(ペットボトル) 120cc
- ▶ ポリ袋 3枚*

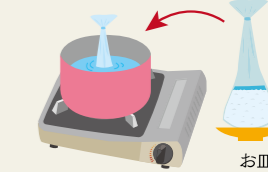
1 ポリ袋を三重にし、無洗米を入れ、水を加えて30分以上浸す。

2 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰したところへ、皿を沈め(ポリ袋が直接鍋に当たらない様にする為)口を結んだ1を湯の中に入れ、15分煮る。

3 火を止め、蓋をして15分予熱で加熱する。

4 鍋からポリ袋を出して5分蒸らす。

5 ポリ袋の口を開け、スプーンなどでご飯をすくって、(非常時はラップフィルムを貼り付けた)器によそう。(器を洗わなくて済むように)



お皿

*食品用ポリ袋(高密度ポリ袋)

レシピは全国大学生生活協同組合連合会作成
ホームページはこちら▼
<https://www.univcoop.or.jp/parents/cooking/disaster/index.html>



非常時に白ご飯が
食べれるのは
嬉しいね。

