

# 3月の安心かわら版



## 3月の主な行事

1日 : マーチの日	14日 : ホワイトデー
3日 : ひなまつり、耳の日	17日 : 彼岸の入り
5日 : 啓蟄	20日 : 春分の日
7日 : 消防記念日、警察制度改正記念日	23日 : 世界気象デー
8日 : 国際婦人デー、ミツバチの日	25日 : 電気記念日



大きな安心を  
スピーディーにお届けする

<取扱代理店>  
有限会社 ライズジャパン  
〒041-0812  
函館市 昭和 3丁目 36番 1号  
昭和ビル1F  
TEL 0138-34-4835  
FAX 0138-34-4845

## 今月のかかわら版 : 1 「 ナッツを毎日の食卓に 」

小さいけれど存在感のあるナッツ。個性豊かなおいしさで栄養価も高く、毎日の健康づくりに役立つ強い味方です。ナッツはたんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素を含み、50~80%を脂質が占めています。ナッツの脂質を構成しているのは、血液中のコレステロールを低下させる作用があるといわれるオレイン酸やリノール酸などの不飽和脂肪酸で、欧米では高血圧の改善に効果を発揮する食事として一定量の摂取がすすめられています。また、食物繊維や、マグネシウム、鉄、亜鉛、カリウムなどのミネラル、ビタミンB群・Eも豊富です。

### ◇アーモンド

脂質の70%がオレイン酸。ビタミンも豊富で、カルシウム、鉄、マグネシウム、亜鉛などのミネラルバランスにも優れています。

### ◇ぎんなん

イチョウの種子。原産地の中国では、咳止めなど生薬としての利用も盛んです。

### ◇くるみ

紀元前7000年頃から食用にされていたようです。美容食としても人気があります。



### ◇ピーナッツ

ナッツの中でも特にたんぱく質が豊富。薄皮に赤ワインにも含まれるポリフェノールが存在することが明らかになり、注目度がアップしています。

### ◇ピスタチオ

クロロフィルを多く含み、ピスタチオグリーンといわれる緑色をしています。食物繊維やビタミンB1、カリウム、鉄が多いのが特徴です。

### ◇ペカン (ピーカンナッツ)

脂質が非常に多く「バターの木」とも呼ばれます。栄養バランスがよく、宇宙食にも採用されています。

### ◇松の実

松かさの中にできる種子。中国では「長生果」と呼ばれ仙人の霊薬として珍重されています。

栄養がたっぷり詰まったナッツですが、アレルギー症状を引き起こす食品ですので、摂取の際には十分注意が必要です。またカロリーも高めですので、1日に20g程度(アーモンド約17粒、ピーナッツ約25粒)を目安に、上手に取り入れたいですね。

## 今月のかかわら版 : 2 「 自主防災マップを作しましょう 」

防災マップをご存知でしょうか。大災害が発生した時に、その地域にどのようなリスクが存在し、どの場所がより危険なのかを示すもので、自治体が情報を公開しています。そして、この防災マップをもとにした住民による「自主防災マップ」の作成が各地で行われるようになりました。家族で行えば被災時の行動を確認することができます。地域住民で行えば子供や高齢者などの被災リスクを減らすことができます。できることから始めてみませんか。

~自主防災マップの作り方~

1. 基本地図を作る (地域の地図をもとに半量くらいのものを用意)
2. 現在の自然条件を確認する  
「市街地の位置」「山と平地の境界線」「河川・池沼・水路の位置」

3. まちの構造を確認する  
「鉄道」「主要道路」「路地・狭い道路」「広場・公園・オープンスペース」「水路・用水・小河川など」「延焼火災の時に延焼を防ぐと思われる建物(焼け止まり線)」
4. 官公署・医療機関等、災害救援にかかわる機関・施設を表示する
5. 避難所や防災倉庫など地域防災において役に立つ施設などを表示する
6. 地域防災の協力者を表示する
7. 災害時要援護者のいる世帯の場所を表示する

※家族で行う場合は、学校や会社からの帰宅ルートなども記入しましょう。