



暮らしと県政
告知板

で使いましょう。炎が黄色で勢いがゆるゆらゆるゆるのは空気不足、炎が短く音をたて炎孔から飛び上って燃えるのは空気過多です。空気孔の調整が正しくないとき熱効率も悪く不経済です。

◎自動点火の場合、ツマミをゆっくり回して点火を確かめましょう。未着火に数分たち気付いた時は、あわてず、先ず器具を閉め、続いて窓、戸を開け放し、時間をかけて完全に換気しましょう。放出時間が長かった時は特に入念な換気が必要です。販売店に連絡して点検してもらいましょう。

◎風や煮こぼれで炎が立ち消えることもあります。なるべくその場をはなれないようにしましょう。

◎ガスボンベは圧縮されて液体となったガスが入っていますが、気化すると約二百五十倍の量になります。したがって、ボンベをつける場所については次のような配慮が必要です。

- (1) 通気の良い屋外に、真直ぐに立て、倒れないように固定します。
- (2) 長時間直接日光に当たらないようにしてください。(安全弁から吹き出すおそれあり)
- (3) 周囲はよく整理して、火気(塵焼炉などはもちろん、引火性のもの(ガソリン、灯油など)もそばに置かないように)

いように、また、ボンベに物が倒れかかったり、物が落ちかかるといけないようにしてください。

(4) 道路ばたに無防備に立てて置くのはいけません。道路から離れた安全な場所を選ぶ必要があります。

△夏の食事

△づくりのポイント

夏になると何となく食欲がおとろえ、体がだるく動きがぶつてくるものです。暑さがきびしいほど、食欲をそそる献立の工夫、食卓の演出で食べる努力、食べさせる努力が求められます。

(ポイント)

- ① たん白質を十分に 夏のたん白質不足はスタミナ減退を招き、貧血にもつながります。牛乳、卵、肉、魚、豆腐などは適量を毎食とるようにしましょう。
- ② レバー、かぼちゃ、ピーマン、人参、など有野菜でビタミンAを 夏はビタミンAが不足して体力が低下します。土用の丑の日にうなぎを食べるのは、うなぎ

ぎのビタミンAに期待する生活の知恵です。緑黄野菜には体内でビタミンになるカロチンが豊富です。脂肪分といっしょに食べると、より効果が大きいので油炒め、酢油ソースなどで食べましょう。

③ ビタミンB₁、Cの補給を 発汗のはげしいときにはビタミンB₁、Cが、ふだんの倍以上も必要です。豆類、レバー、ハム、小魚などでビタミンB₁を。トマト、サツマイモ、ジャガイモ、その他野菜でビタミンCを、また市販の果汁一〇〇%オレンジジュースや、トマトジュース、野菜ジュースを冷たくしておいて飲むのもよいでしょう。

④ 水分の量に気をつける 他の季節より水分を多く必要としますが、飲みすぎると疲労や食欲不振を招きます。ことに食前、食事中の冷たい水の飲みすぎはいけません。そのかわりにみそ汁や、スープを飲んで食欲を増進させましょう。甘味の多い清涼飲料よりは牛乳を飲みましょう。

⑤ 食塩、しょうゆの味つけは冬よりやや濃く 夏は汗をとおして、ミネラル、塩分を余分に失います。その結果、食欲が進まず、そのことがビタミン欠乏を促して夏まけ、夏やせの原因ともなります。血圧の高い人は別として、冬にくらべて食塩の量は多めで結構です。

△台風

備えて

今年も台風の襲来期が近づきました。昨年も大型台風第十七号によって、全国で死者百六十七人、被害総額約八千億円という大きな被害をうけ、本県も台風第九号と併せて死傷者二十八人、被害総額二百二十億円の被害となりました。このように毎年襲来し、大きな災害を引き起こす台風に対して、国、県及び市町村をはじめとする防災関係機関は、防災施設等の整備を図り防災体制を強化しています。しかし、台風の被害を少なくするためには、これら防災関係機関の活動とともに、住民一人一人の台風に対する心がまえと十分な準備が是非必要です。「備えあれば、憂いなし」という金言もあります。家庭や職場で、次に掲げる今年の台風の子想と台風への基本的な防災点検項目を参考にして十分話し合い、併せて避難訓練などを行い、台風災害に備えて下さい。

一、今年の台風の子想(熊本地方気象台資料)

- (一) 発生数 二十八個程度(平年並)
- (二) 本県に影響する台風 三〜四個(上陸するおそれのあるもの一〜二個)

二、防災点検項目

- (一) 家庭や職場で話し合いをしましたか。
- (二) 家の補強は十分ですか。
- (三) 懐中電灯、トランジスタラジオなどの非常時に必要なものは準備しましたか。
- (四) 家の周辺の危険箇所は点検済みですか。
- (五) 避難場所、避難路を知っていますか。また、避難命令がどのように伝達されるか知っていますか。
- (六) 災害情報、救援の要請は、どこに連絡するか知っていますか。
- (七) 台風情報は、常に聞くようにしていますか。
- (八) 台風について豆知識はありますか。
- (九) 負傷した場合など、正しい応急手当ができますか。
- (十) 隣近所では、職場で自衛防災組織を作り避難訓練などを実施しましたか。

わが家の手づくり

くまもと・郷土の味

(冷汁)

材料名(5人分)	分量
きゅうり	1本
にんにく	1片
かつおぶし	15g
落花生	30g
味噌	150g
水	カップ5
青しそ	3〜4枚



(作り方)

1. すり鉢に、落花生、味噌を入れてすりつぶす
2. きゅうり、にんにくはうす切りにする青しそはみじん切りにする
3. ①・②の材料とかつおぶしを冷水の中に入れてよく混ぜ合わせて食べる。

- ※ ・ふつとうした湯の中に入れてもよい。
- ・材料は手近にあるものを適量に入れる。