



## 包まず簡単！ぎょうざ丼

## 材料(4人分)

ごはん茶碗……………4杯(600g)  
豚ひき肉……………200g  
キャベツ…200g(およそ1/6玉)\*  
にら……………50g(およそ1/2束)  
ごま油……………小さじ1

おろししょうが……………小さじ1/2  
おろしにんにく……………小さじ1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
酢……………小さじ2  
顆粒中華スープの素…小さじ1/2  
こしょう……………少々

キャベツには、キャベツから発見された成分のキャベジン(ビタミンU)が含まれており、胃の粘膜の修復に役立ちます。また、抗菌作用があるビタミンCや腸内環境をよくする食物繊維が含まれています。

4月はちょうど春キャベツが出回る時期です。春キャベツをたっぷり食べて元気に新年度をスタートしましょう。

## つくり方

- ①キャベツは粗みじんに切る。にらは1cmに切る。  
\*印の調味料は合わせておく。
  - ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。ひき肉がほぐれてきたら、キャベツを加え、さらに炒める。
  - ③キャベツがしんなりしてきたら、\*印の調味料を加え全体になじませる。
  - ④にらを加えて全体に混ぜたら火を止める。
  - ⑤ごはんにかけて完成。
- ※お好みで温泉卵をのせたり、ラー油をかけたりしてもおいしく食べられます。



1人分のエネルギー406kcal 食塩相当量0.9g

## 病院コラム 医療の現場から

## 南海トラフ大地震に備える防災、減災活動の現状

諏訪中央病院 災害医療支援チーム 宮澤 英典



当院では、南海トラフ大型地震による災害発生を想定し、AMDA(特定非営利活動法人)の支援活動に協定を結び、発災時に徳島県阿南市へ支援活動に参画することを決議し約束しています。昨年11月末、阿南市で行われた防災訓練にAMDAチームとして当院の災害支援チームが参加しました。

四国沿岸部に生活している方々は、東日本大震災の津波被害を教訓に、非常に危機感を持ち、一人ひとりが命を守る防災活動に真剣に取り組まれていました。遠く離れた土地の支援チームと協定を結ぶ理由は、太平洋沿岸部の大都市が同時に被害を受け、支援の手が入らないことが想定されているからです。いかに南海トラフ地震が巨大であるかがイメージできると思います。

東日本大震災から11年、これまでに地震や風水害等さまざまな被害を目の当たりにし、自然災害の恐ろしさを痛感させられました。南海トラフ地震が起これば活断層の上にある茅野市も震度6強を観測するという想定がされています。

当院では年1回大規模災害に備え、多数傷病者受け入れ訓練を行っています。多くの傷病者を救えるようトリアージを行い、重症者から治療を開始できるよう対応力を磨いています。皆さんに協力いただきたいことは、たくさんの方の命を守るために、万が一に備えて応急手当の方法を学ぶこと、それ以前に災害時に怪我をしない工夫を考えておくことです。起こるであろう災害に対し平常時の意識を高め、一人ひとりが自分の命を守るツールを増やし考えていくことが、皆さんの減災活動となります。

茅野市でも、行政、商業、インフラ、医療など、それぞれの立場から課題を持ち寄り、具体的な訓練を皆さんと行えたらいいな、と思いました。私たちの持つ力は非常に小さいですが、皆さんと手を取り合い、災害に強い街づくりの役に立てるよう活動を続けていきたいと思っています。



トリアージ訓練の様子