



## 魚のかわりパン粉焼き

### 材料(2人分)

生鮭…………… 2切れ    パン粉…大さじ1と1/2強  
 塩…………… ひとつまみ    サラダ油……………小さじ1  
 マヨネーズ …… 大さじ1/2    ー付け合わせー  
 ケチャップ …… 大さじ1/2強    水菜・プチトマト

### 【つくり方】

- ① 生鮭は塩を振って、下味をつける。
- ② マヨネーズとケチャップを混ぜておく。
- ③ オープン皿に油をひいて魚を置き、マヨネーズケチャップを塗って、その上にパン粉をかけて押さえる。
- ④ 170度にあたためたオーブンで、10分ほど焼く。

魚が苦手でも、マヨネーズ味とパン粉のかりかり感で食べやすくなります。魚は鮭、たら、何でもおいしくできます。フライパンで焼く場合は、少量の油でフタをして両面を焼くと良いですよ！

### 【調理のポイント】

パン粉は焦げやすいので、焦げそうになったら魚の上にアルミホイルをのせて焼くと良いです。

動画でも作り方を配信しています！

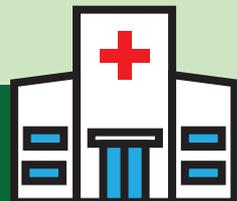


1人分エネルギー217kcal 食塩相当量0.4g

### 病院コラム 医療の現場から

## 地震で生き残るために揺れを感じたら…

諏訪中央病院 防災士 長野県災害支援看護師 濱 貴彦



私は地域の防災、減災のために防災士として公民館や学校で勉強会や研修会を行っています。その中で、とても気になることがあります。近い将来震度5以上の大きな地震に遭遇するという認識は多くの方がお持ちです。「揺れを感じた時、まず何をしますか？」の質問に、「揺れが大きくなったら逃げる」、「みんなが机の下に入ったら自分も入る」と、回答される方が多いです。しかし震度5以上の地震では室内ですと天井が落ちる、つまりその階がつぶれる可能性があります。揺れが大きくなると、逃げる行動はもうできません。震度4でさえまともに歩くことができないからです。揺れ始めの避難行動が肝心です。揺れを感じたら、室内でしたら天井が落ちてつぶれない頑丈な家具や、机やベッドの足の脇に小さくなって身を守りましょう。日頃から退避場所を考えましょう。屋外は街中でしたら塀や割れたガラス、看板が降ってくるかもしれません。揺れ始めに広い安全地帯を見つけて逃げましょう。非常放送、緊急地震速報の音や悲鳴などで体が動かなくなることもあります。そんなときこそ避難行動を思い出してください。

また、自分が最初に行動するのは恥ずかしい、という気持ちは災害心理によるもので誰にでも存在します。誰かが動かないと大勢が被災してしまいます。実際にこの心理で亡くなる方もとても多いです。誰かが声をかけたり、いち早く行動することで多くの方が助かります。「避難しよう！」の一言でその呪縛から逃れられるので、率先して行動を起こしてください。

東日本大震災のとき、私は新潟県上越市に宿泊していました。その晩、栄村地震が発生し上越市は震度5でした。宿泊施設の狭い部屋にいましたが、揺れは急に大きくなり大きなものが倒れる音、悲鳴が聞こえました。立っていることがやっとで、とても逃げることはできませんでした。揺れはじめに冷静に避難行動を起こしましょう。